

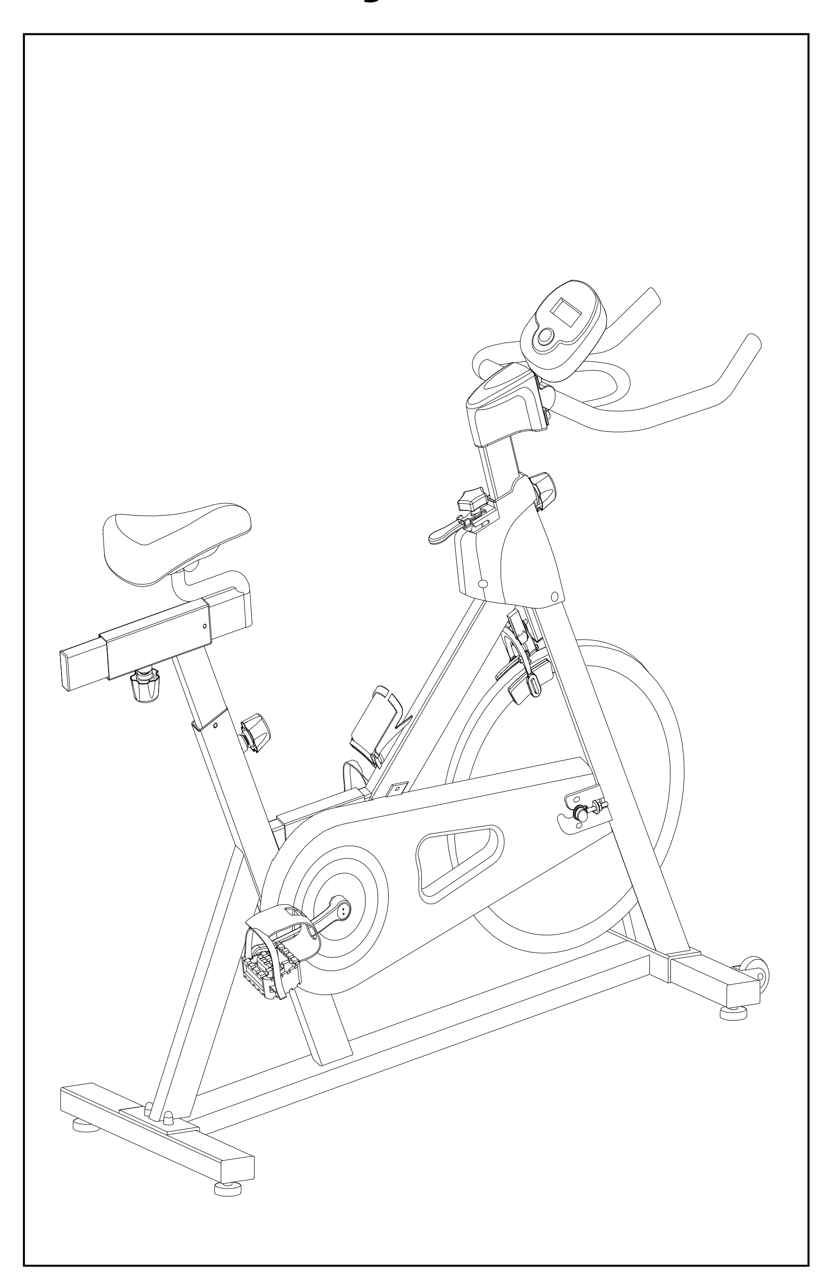
OWNER`S MANUAL

Model No. 16116718

- *Assembly*
- *Operation*
- *Exercise*
- *Parts*
- *Warranty*

CAUTION:
You must read and understand this owner's manual before operating unit.

Indoor Cycle Trainer



RETAIN FOR FUTURE REFERENCE

Dyaco Canada Inc. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3

Manufacture's One-Year Limited Warranty

Your **Body Break** Indoor Cycle Trainer is warranted for one year from the date of purchase against defects in material when used for the purpose intended, under normal conditions and provided it receives proper care. Any part found defective or missing will be sent at no cost when returned in accordance with the terms of this warranty.

This warranty is not transferable and is extended only to the original owner.

The warranty shall not apply to exercise units which are (1) used for commercial or other income producing purposes, or (2) subject to misuse, neglect, accident or unauthorized repair and alterations.

This warranty provided herein is lieu of all other express warranties, any implied warranties, including any implied warranties of merchantability of fitness for particular purpose, are limited in duration to the first 12 months from date of purchase. All other obligations or liabilities, including liability for consequential damages are hereby excluded.

REPAIR PARTS AND SERVICE

All of the parts for the rowing machine, shown in figure can be ordered from Dyaco Canada Inc. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3. When ordering parts, the parts will be sent and billed at the current prices. Prices may be subject to change without notice. Check or money order must accompany all orders. Standard hardware items are available at your local hardware store.

To ensure prompt and correct handling of any errors, or to answer any questions, please call our Toll Free number: 1-888-707-1880, or local number 1-905-353-8955 or fax 1-905-353-8968 or email customerservice@dyaco.ca or visit us at: www.dyaco.ca. Office hours are from 8:30 AM to 5:00 PM Monday to Friday Eastern Standard Time.

Always include the following information when ordering parts

- Model number
- Name of each part
- Part number of each part

TABLE OF CONTENTS

SAFETY PRECAUTIONS

Thank you for purchasing our product. Even though we go to great efforts to ensure the quality of each product we produce, occasional errors and /or omissions do occur. In any event should you find this product to have either a defective or a missing part please contact us for a replacement.

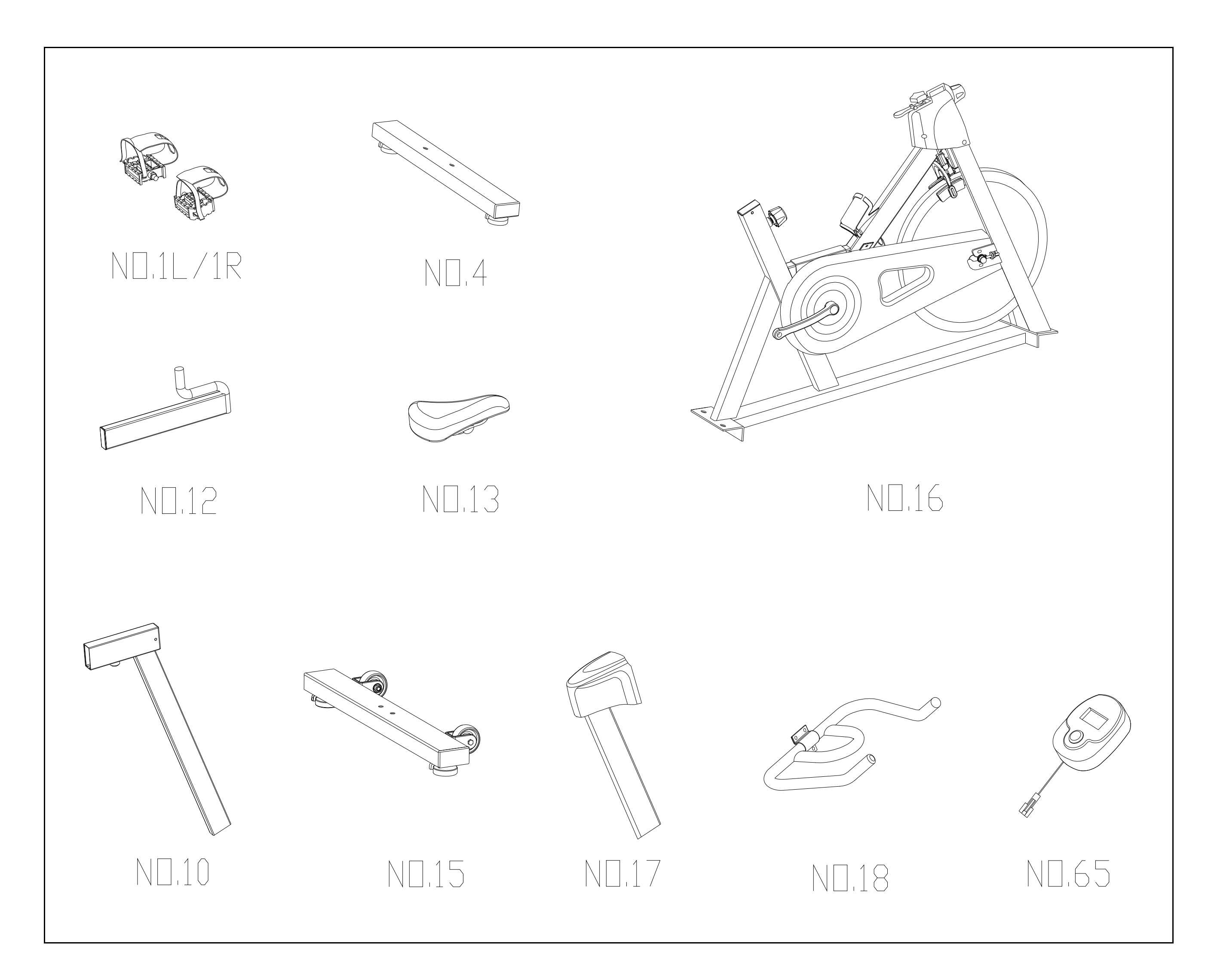
This product has been designed for home use only. Product liability and guarantee conditions will not be applicable to products being subjected to professional use or products being used in a gym center.

This exercise equipment was designed and built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before assembly and operation of this machine. Also, please note the following safety precautions:

1. Read the OWNER'S OPERATING MANUAL and all warnings posted on the exercise cycle and follow it carefully before using your cycle.
2. If dizziness, nausea, chest pains, or any other abnormal symptoms are experienced while using this equipment, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
3. Review all warnings labels that affixed to the cycle. Inspect your exercise equipment prior to exercising to ensure that all nuts and bolts are fully tightened before each use. Functional and visual inspection of the equipment shall be made after assembling your cycle
4. The cycle must be regularly checked for signs of wear and damage. Any part found defective must be replaced with a new part from the manufacturer.
5. Set up and operate the exercise bicycle on a solid level surface. It is recommended to use an equipment mat to prevent the unit from moving while it is being used, which could possibly scratch or damage the surface of your floor.
6. No changes must be made which might compromise the safety of the equipment.
7. It is recommended to have a minimum of 2' safe clearance around the exercise equipment while in use.
8. Keep children and pets away from this equipment at all times while exercising.
9. Warm up 5 to 10 minutes before each workout and cool down 5 to 10 minutes afterward. This allows your heart rate to gradually increase and decrease and will help prevent you from straining muscles.
10. Never hold your breath while exercising. Breathing should remain at a normal rate in conjunction with the level of exercise being performed
11. Always wear suitable clothing and footwear while exercising. Do not wear loose fitting clothing that could become entangled with the moving parts of your cycle.
12. Always hold the handlebars when mounting, dismounting or using the cycle. When you stop exercising, allow pedals to slowly come to a complete stop before dismounting.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment, so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques.
14. User weight should not exceed 250 lbs.
15. Tie all long hair back.
16. Remove all personal jewellery before exercising.
17. After eating, allow 1-2 hours before exercising as this will help to prevent muscle strain.
18. Injuries may result from incorrect or excessive training and using the equipment otherwise than as directed or recommended by your doctor

WARNING:
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUME NO RESPONSIBILITY FOR PEROSNAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINS BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

PRE-ASSEMBLY CHECK LIST



PART NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1L / 1R	Pedals right and left	1 set
4	Rear Stabilizer	1
12	Sliding Tube	1
13	Seat	1
16	Main Frame	1
10	Seat Post	1
15	Front Stabilizer	1
17	Handlebar Post	1
18	Handlebar	1
63	Replacement brake pads	1 pair
65	Computer	1
	Inner Box	1
	Manual	1

HARDWARE PACKING LIST

Part NO	Description	Q'ty	Drawings
3	Carriage Bolt M8*45	4	3, 5
5	Flat Washer φ8	4	
6	Domed Nut M8	4	6, 7
7	Quick Release Knob	1	
19	Spring Washer φ8	4	19, 20
20	Allen Screw M8*15	4	
64	Computer Holder	1	64
	Allen Key	1	
	Allen Wrench	1	
	Spanner	1	

Above described parts are all the parts you need to assemble this machine. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

ASSEMBLY INSTRUCTION

This manual is designed to help you easily assemble, adjust and use this machine. Please read this manual carefully. For the sake of familiarizing yourself with the parts identified in the instruction, first study the overview drawing.

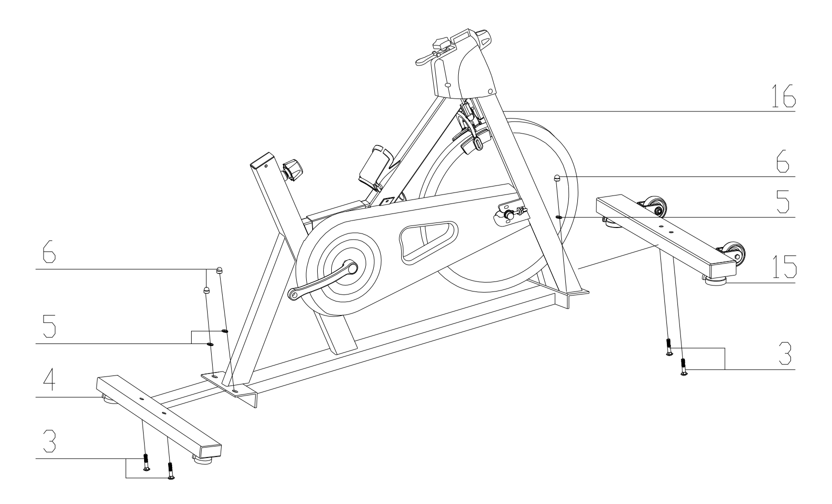
Set all parts in a clear area on the floor and remove the packing material. Refer to the parts list for help to identify the parts.

It will take two people to assemble your unit.

ENSURE THAT ALL NUTS AND BOLTS ARE FIRMLY TIGHTENED AFTER EACH STEP

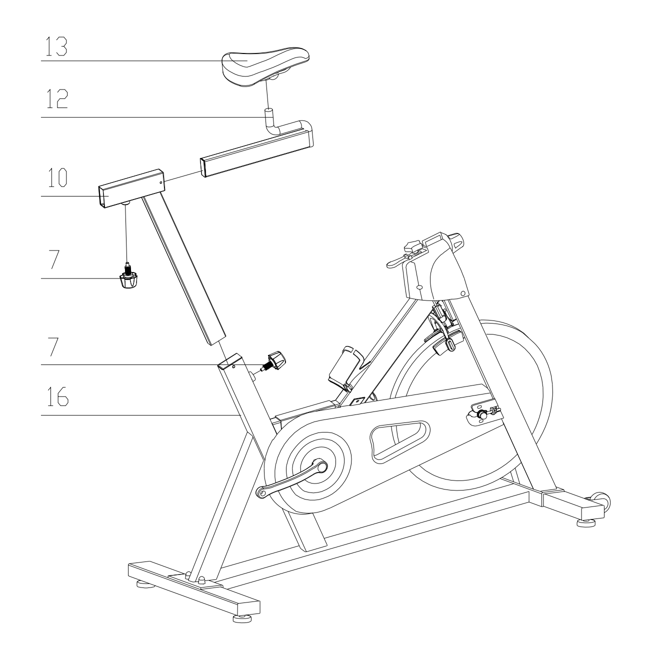
STEP 1

1. Attach the front stabilizer (15) to the main frame (16). Secure using two carriage bolts (3), two flat washers (5) and two domed nuts (6).
2. Attach the rear stabilizer assembly (4) to the main frame (16). Secure using two carriage bolts (3), two flat washers (5) and two domed nuts (6).



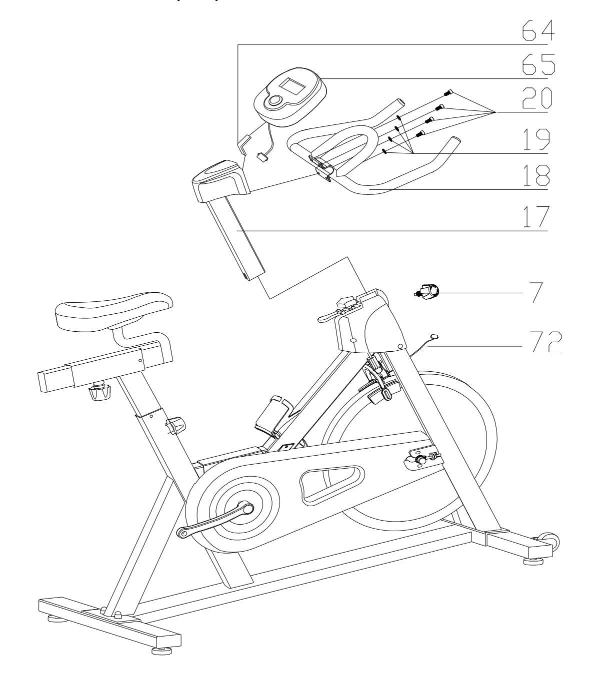
STEP 2

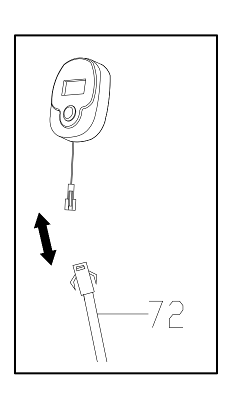
1. Attach the seat (13) to the sliding tube (12).
2. Insert the sliding tube (12) to the seat post (10). Secure using a quick release knob (7) in your desired location.
3. Pull the quick release knob (7) out and insert the seat post (10) to the Main frame (16). Release the quick release knob (7) so that it slides into the opening of the seat post at your desired location. Turn the quick release knob (7) clockwise to tighten securely.



STEP 3

1. Pull the quick release knob (7) out and insert the handlebar post (17) to the Main frame. Release the quick release knob (7) so that it slides into the opening of the main frame at your desired location. Turn the quick release knob (7) clockwise to tighten securely.
2. Attach the computer holder (64) and handlebar (18) to the handlebar post (17). Secure using four allen screws (20) and four spring washers (19). Note: Secure the top two screws loosely, then lift the handlebar to secure the bottom two screws. Once all four screws are attached you can tightened them securely.
3. Insert the computer (65) onto the computer holder (64).
4. Connect the sensor wire (72) to the wire at the back of the computer. See inset.



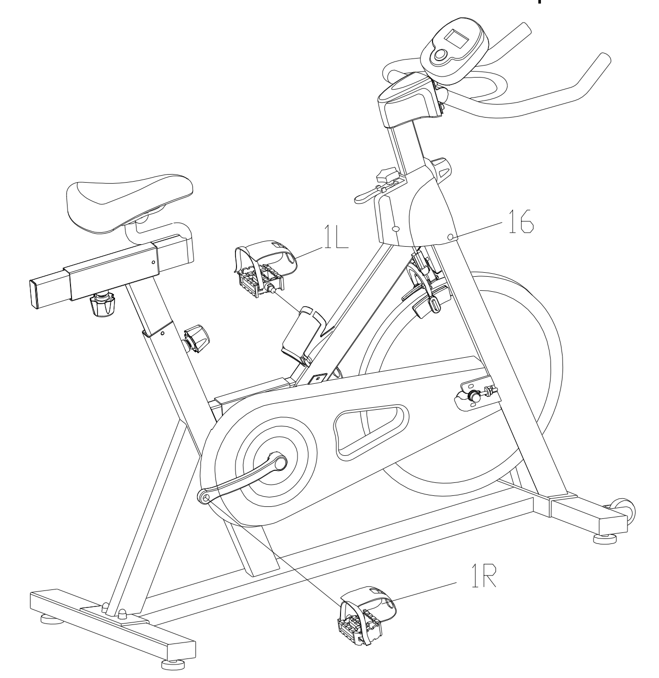


STEP 4

Attach the left pedal (1L) to the left crank arm (33).

Attach the right pedal (1R) to the right crank (51).

Note: the right pedal should be threaded on clockwise and the left pedal on counter-clockwise.



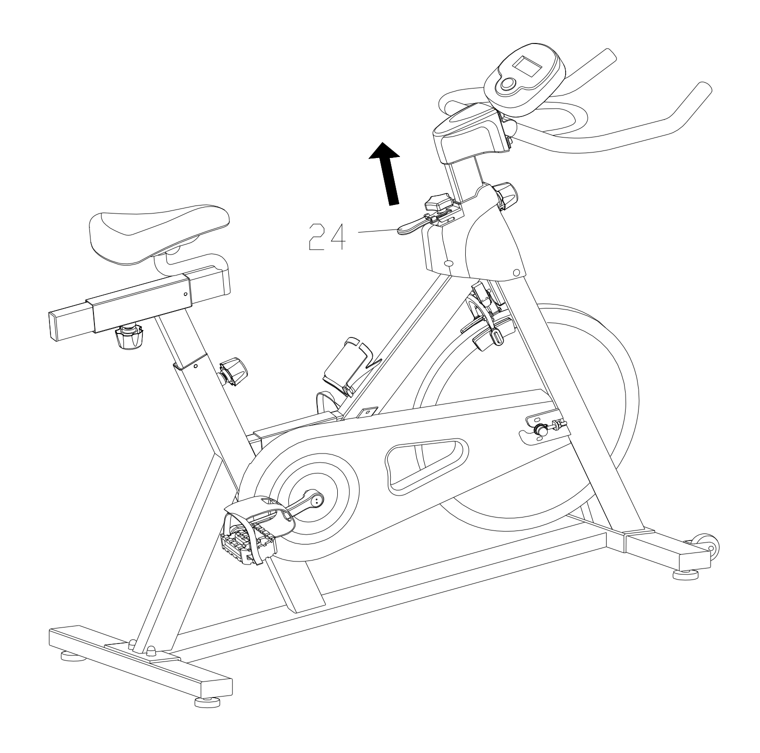
YOUR UNIT IS NOW FULLY ASSEMBLED

Adjusting the tension

1. Turn the tension knob (25) clockwise to increase the tension.
2. Turn the tension knob (25) counter-clockwise to decrease the tension.



IMPORTANT: Pull up the brake knob (24) to stop the flywheel.



Note: If the unit is wobbly use the leveling pads on the front and rear stabilizers to level the unit.

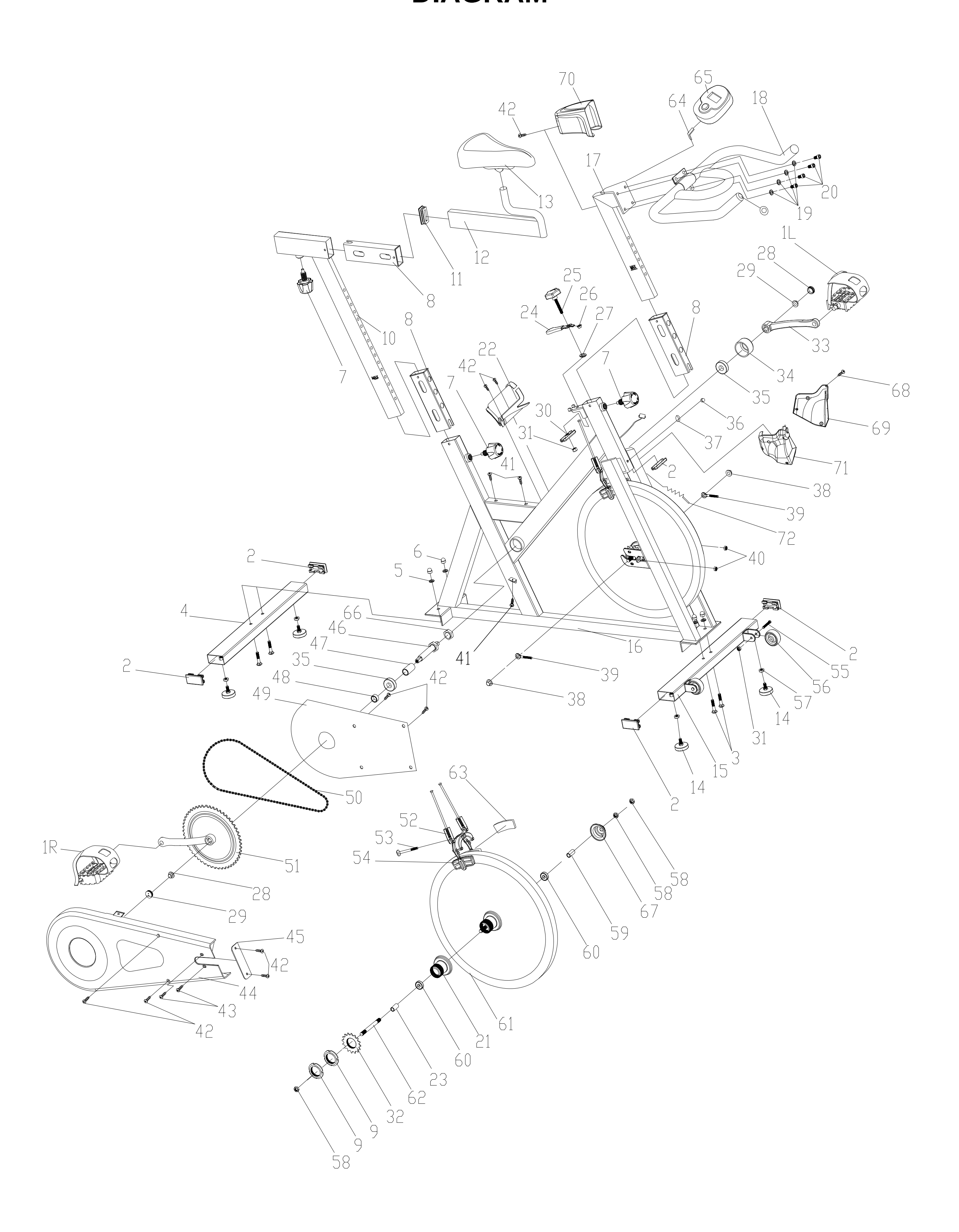
PARTS LIST

No.	Part No.	Description	Qty
1L	1671801L	Left Pedal	1
1R	1671801R	Right Pedal	1
2	1671802	Inner End Cap 60*30	5
3	1671803	Carriage Bolt M8*45	4
4	1671804	Rear Stabilizer	1
5	1671805	Flat Washer φ8	4
6	1671806	Domed Nut M8	4
7	1671807	Quick Release Knob	3
8	1671808	Plastic Spacer	3
9	1671809	Lock Nut	2
10	1671810	Seat Post	1
11	1671811	Inner End Cap 53.5*23.5	1
12	1671812	Sliding Tube	1
13	1671813	Seat	1
14	1671814	Leveling Pad	4
15	1671815	Front Stabilizer	1
16	1671816	Main Frame	1
17	1671817	Handlebar Post	1
18	1671818	Handlebar	1
19	1671819	Spring Washer φ8	4
20	1671820	Allen Screw M8*15	4
21	1671821	Flywheel Bushing	1
22	1671822	Bottle Holder	1
23	1671823	Spacer for Flywheel	1
24	1671824	Brake Knob	1
25	1671825	Lock Knob	1
26	1671826	PU Bushing	1
27	1671827	Plastic Bushing	1
28	1671828	France Nut M10*1.25	2
29	1671829	Crank End Cap	2
30	1671830	Bracket	1
31	1671831	Nut M6	3
32	1671832	Chain Wheel	1
33	1671833	Left Crank	1
34	1671834	Crank Cover	1
35	1671835	Bearing 6203ZZ	2

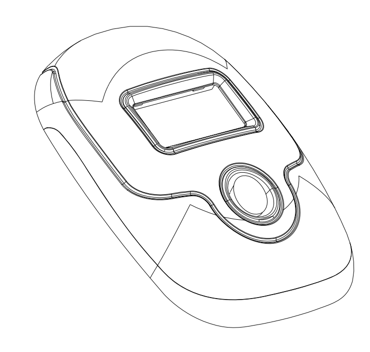
PARTS LIST

36	1671836	Domed Nut M6	1
37	1671837	U Type Plate	1
38	1671838	France Nut M10*1.0	2
39	1671839	Eye Bolt M6*55	2
40	1671840	Hex Head Nut M6	2
41	1671841	Self-tapping Screw ST4.2*16	3
42	1671842	Self-tapping Screw ST4.2*19	9
43	1671843	Self-tapping Screw ST4.2*9.5	2
44	1671844	Chain Cover	1
45	1671845	Little Chain Cover	1
46	1671846	Axle for Crank	1
47	1671847	Long Bushing for Crank	1
48	1671848	Short Bushing for Crank	1
49	1671849	Inner Chain Cover	1
50	1671850	Chain	1
51	1671851	Right Crank	1
52	1671852	Quick Brake	1
53	1671853	Screw M6*75	1
54	1671854	Brake Block	2
55	1671855	Hex Head Bolt M8*40	2
56	1671856	Transportation Wheel	2
57	1671857	Hex Head Nut M8	4
58	1671858	Hex Head Nut M10	3
59	1671859	Bushing for Flywheel	1
60	1671860	Bearing 6000ZZ	2
61	1671861	Flywheel	1
62	1671862	Axle for Flywheel	1
63	1671863	Brake pad	2
64	1671864	Computer Holder	1
65	1671865	Computer	1
66	1671866	Nut	1
67	1671867	Flywheel Cover	1
68	1671868	Self-tapping Screw ST2.9*9.5	1
69	1671869	Left Brake Cover	1
70	1671870	Handlebar Cover	1
71	1671871	Right Brake Cover	1
72	1671872	Sensor Wire	1

DIAGRAM


70
65
42
64
18
17
13
20
19
12
11
8
1L
28
29
10
25
26
24
27
8
8
33
7
22
42
7
34
35
68
7
30
36
31
37
41
69
2
71
38
39
72
6
40
2
5
4
66
46
16
41
47
2
35
39
48
42
38
49
55
56
57
14
31
3
15
14
2
50
63
52
53
1R
54
51
58
58
67
28
29
59
60
45
42
44
43
42
61
21
60
23
62
32
9
9
58

MONITOR INSTRUCTION



FUNCTION BUTTON

Mode:	Press to select functions between: time, speed, distance, calories and scan. Press and hold for 3 seconds to rest all values to zero.

FUNCTION:

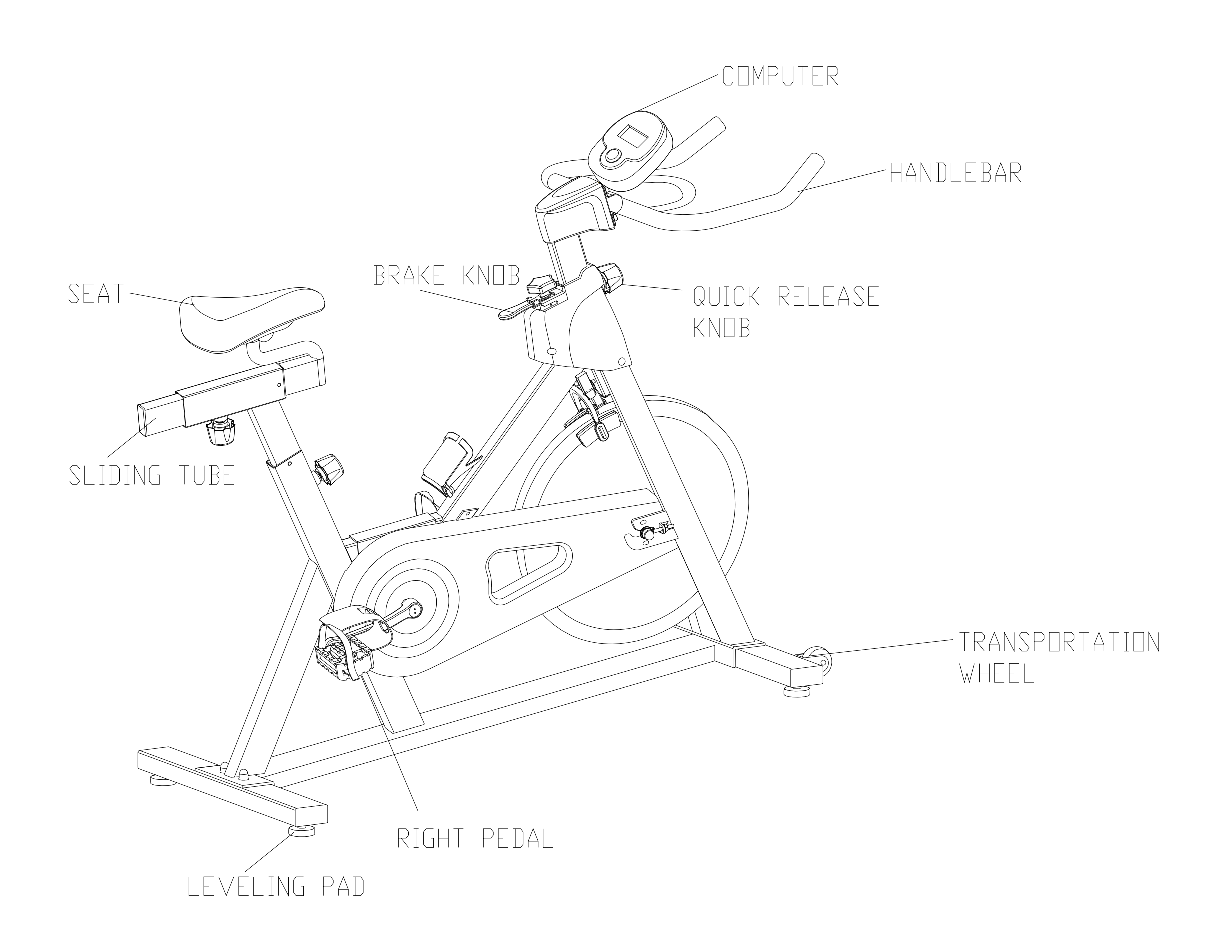
Time:	Displays your elapsed workout time up to 99:59
Speed:	Displays the current speed up to 99.9 km.
Distance:	Displays the cumulative distance traveled during your workout up to 99.9KM
Calorie	Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout up to 999 kcal. Note: This is a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.
Scan:	Displays each function in sequence every 4 seconds. The display loop is time, speed, distance and calories.
Odometer:	Displays the total distance accumulated up to 99.59KM

NOTE

1. Monitor requires two “AAA” batteries
2. The monitor will turn on automatically by pressing any key or when you start pedaling.
3. The monitor will turn off automatically if no signal is detected for four minutes.
4. If monitor is illegible or partial segments appear, remove batteries and wait 15 seconds to re-install.

User Direction

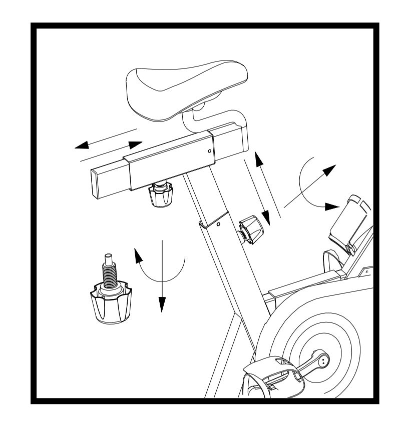
BEFORE YOU BEGIN
Thank you for selecting the revolutionary Body Break exercise bike. Cycling is an effective exercise for increasing cardiovascular fitness, building endurance, and toning the body. The exercise bike provides an impressive selection of features designed to make your workouts at home more effective and enjoyable.
For your benefit, read this manual carefully before you use the exercise bike. If you have questions after reading this manual, please see the front cover of this manual. To help us assist you, note the product model number and serial number before contacting us. The model number and the location of the serial number decal are shown on the front cover of this manual. Before reading further, please familiarize yourself with the parts that are labeled in the drawing below.



HOW TO USE THE EXERCISE BIKE

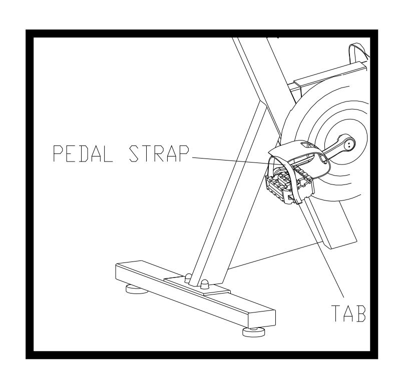
HOW TO ADJUST THE SEAT

The seat can be adjusted forward or backward to the position that is the most comfortable. To adjust the seat, unlock the seat adjustment knob , slide the seat to the desired position, and lock the seat carriage to main Frame with seat adjustment knob.



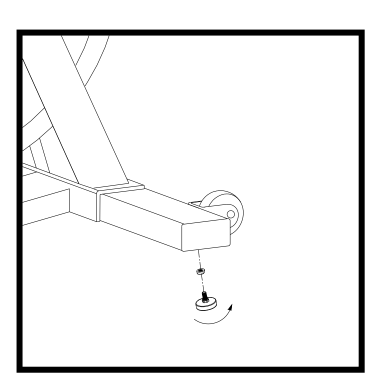
HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS

To adjust the pedal straps, first pull the ends of the straps off the tabs on the pedals. Adjust the straps to the desired position, and then press the ends of the straps onto the tabs.



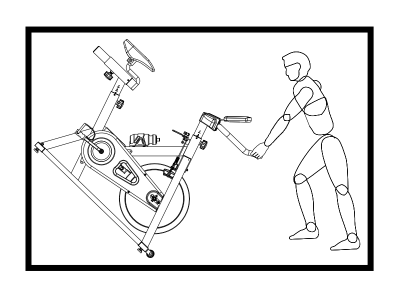
HOW TO LEVEL THE EXERCISE BIKE

If the exercise bike rocks slightly on your floor during use, turn one or both of the leveling knobs on the front stabilizer and adjust the leveling feet until the rocking motion is eliminated.



HOW TO MOVE THE EXERCISE BIKE

To move the exercise bike, grasp the handlebar and carefully lift it until the exercise bike can be moved on the front wheels. Carefully move the exercise bike to the desired location and then lower it.



TROUBLE SHOOTING

Problem	Cause	Correction
Monitor does not display	Batteries weak or dead	Replace batteries
No speed or distance displays on the monitor	Sending unit not connected	Securely plug sending unit into extension wire and the back of the monitor
	Sending unit not working properly	Replace sending unit
	Monitor not working properly	Replace monitor
Squealing	Brake pads are worn	Replace the brake pads

Maintenance

The safety of this produce can be maintained only if regular periodic checks are made. Most checks can be performed once a week. However some checks should be made before each workout, and are indicated as such below.

Checks

- Be sure batteries are new and electronic connection are clean and tight.
- Check that seat nuts are secure, check before each workout.
- Check that pedals are tight, pedals can work loose over time.
- Check that stabilizer bolts are tight, check before each workout this.
- Check that handlebar is secure, if not, tighten, check before each workout this.
- Should a part become defective, replace it immediately. Do not allow use of the equipment until it has been repaired.

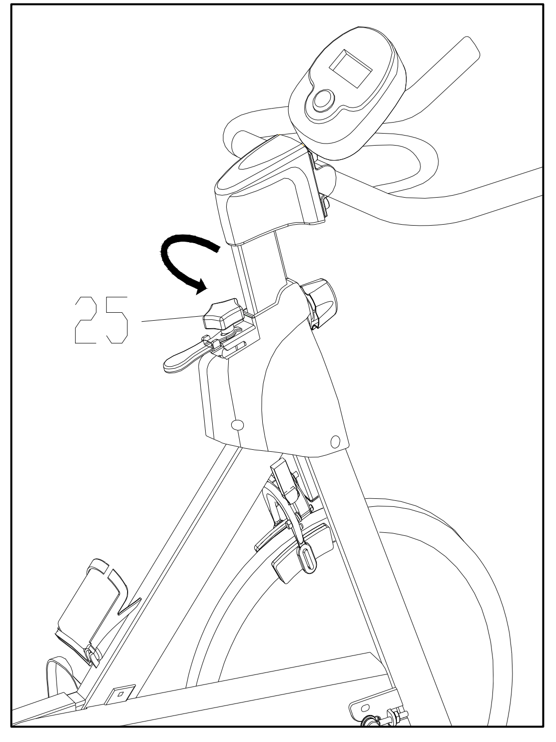
Cleaning

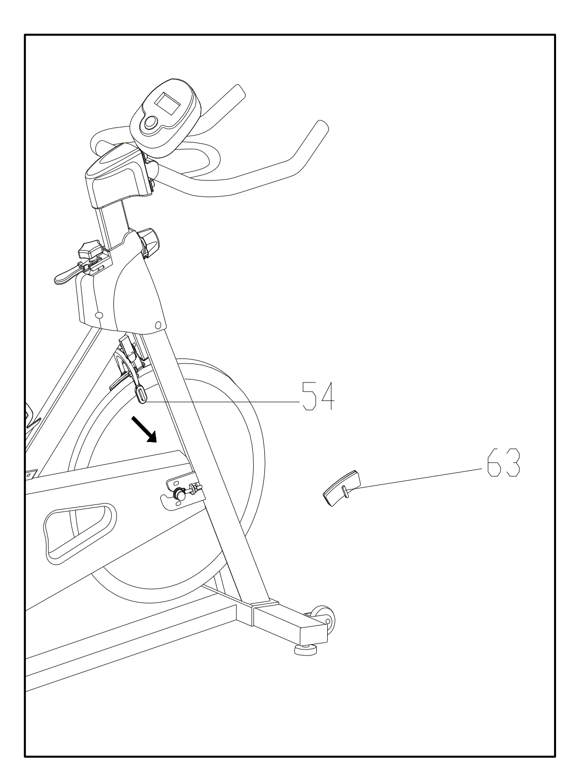
Almost all surfaces are washable. A damp cloth is sufficient to clean most surfaces of this unit.
Be careful not to drip water on the monitor. A mild liquid soap may be added if needed.

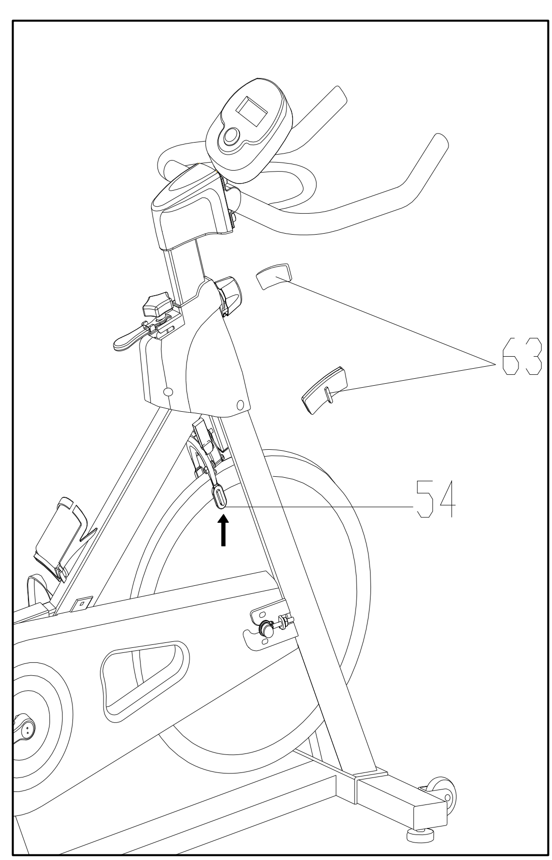
Always ensure batteries are fresh and in correctly.

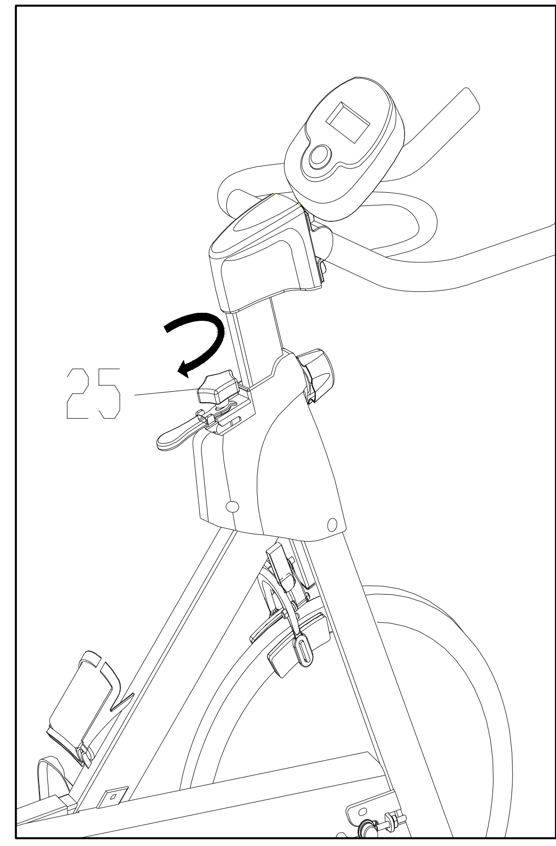
How to replace the brake pads

1. Turn the tension knob (25) counter-clockwise to decrease the tension.
2. Pull up the brake bracket (54), then remove the brake pads (63).
3. Insert the replacement brake pads into the slot of the brake bracket (54).
4. Turn the tension knob (25) clockwise to adjust the tension.









TRAINING GUIDELINES

Exercise
Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Physiological effects, e.g. reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

Basic Components of Physical Fitness

There are four all encompassing components of physical fitness and we need to briefly define each and clarify its role.

Strength is the capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed and is of great importance to a majority of sports people.

Muscular Endurance is the capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the capacity of your legs to carry you 10 Km without stopping.

Flexibility is the range of motion about a joint. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and provides increased resistance to muscle injury or soreness.

Cardio-Respiratory Endurance is the most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs

Aerobic Fitness
The largest amount of oxygen that you can use per minute during exercise is called your **maximum oxygen uptake** (MVo2). This is often referred to as your **aerobic capacity.**

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased MVO2 indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen and of the muscles to take up oxygen.

Anaerobic Training
This means “without oxygen” and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body’s long term energy demands. (For example, 100 meter sprint).

The Training Threshold
This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

Progression
As your become fitter, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement

Overload
This is where you exercise at a level above that which can be carried out comfortably. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, so the training threshold should be raised.
Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

Specificity

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific both to the muscle groups being used and to the energy source involved.
There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

Reversibility

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

Warm Up

Every exercise program should start with a **warm up** where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles to be involved later.
Stretching should be included in both your **warm up** and **cool down**, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise.

Warm Down or Cool Down

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly o the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles

Heart Rate

As you exercise, so the rate at which your heart beat also increases. This is often used as a measure of the required intensity of exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.
Your initial level of fitness is important in developing an exercise program for you. If you are starting off, you can get a good training effect with a heart rate of 110-120 beats per minute(BPM). If you are fitter, you will need a higher threshold of stimulation.
To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, the maximum heart rate is 220 minus your age. As you increase in age, so your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of its natural loss is won back as fitness improves.
The following table is a guide to those who are "starting fitness".

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Target heart Rate									
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Beats per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pulse Count

The pulse count(on your wrist or carotid artery in the neck, taken with two index fingers)is done for ten seconds, taken a few seconds after you stop exercising. This is for two reasons: (a) 10 seconds is long enough for accuracy, (b) the pulse count is to approximate your BPM rate at the time you are exercising. Since heart rate slows as you recover, a longer count isn't as accurate.

The target is not a magic number, but a general guide. If you're above average fitness, you may work quite comfortably a little above that suggested for your age group.
The following table is a guide to those who are keeping fit. Here we are working at about 80% of maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Target heart Rate									
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Beats per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you overdo it. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.
Two final comments:(1) don't be concerned with day to day variations in your pulse rate, being under pressure or not enough sleep can affect it;(2) your pulse rate is a guide, don't become a slave to it.

Endurance Circuit Training
Cardiovascular endurance, muscle, strength, flexibility and coordination are all necessary for maximum fitness. The principle behind circuit training is to give a person all the essentials at one time by going through your exercise program moving as fast as possible between each exercise. This increases the heart rate and sustains it, which improves the fitness level. Do not introduce this circuit training effect until you have reached an advanced program stage.

Body Building
Is often used synonymously with strength training The fundamental principal here is OVERLOAD. Here, the muscle works against greater loads than usual. This can be done by increasing the load you are working against.

Patronization
This is the term used to vary your exercise program for both physiological and psychological benefits. In your overall program, you should vary the workload, frequency and intensity. The body responds better to variety and so do you. In addition, when you feel yourself getting "stale', bring in periods of lighter exercise to allow the body to recuperate and restore its reserves. You will enjoy your program more and feel better for it.

Muscle Soreness
For the first week or so, this may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.
If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced or you have increased your program too rapidly.
If you experience PAIN during or after exercise, your body is telling your something.
Stop exercising and consult your doctor.

What to Wear
Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would while exercising, gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. It is advisable to wear a pair of gym or running shoes or "sneakers".

Breathing during Exercise
Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

Rest periods
Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again.

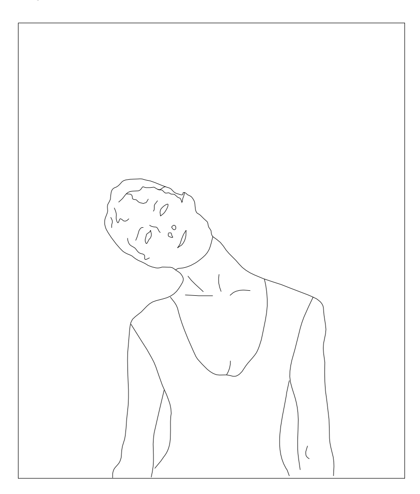
The rest period required between strength training exercises may vary from person to person. This will depend mostly on your level of fitness and the program you have chosen. Rest between exercises by all means, but do not allow this to exceed two minutes. Most people manage with half minute to one minute rest periods

STRETCHING

Stretching should be included in both your warm up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or callisthenic type exercise. Movements should be performed slowly and smoothly, with no bouncing or jerking. Move into the stretch until slight tension, not pain, is felt in the muscle and hold for 20-30 seconds. Breathing should be slow, rhythmical and under control, making sure never to hold your breath.

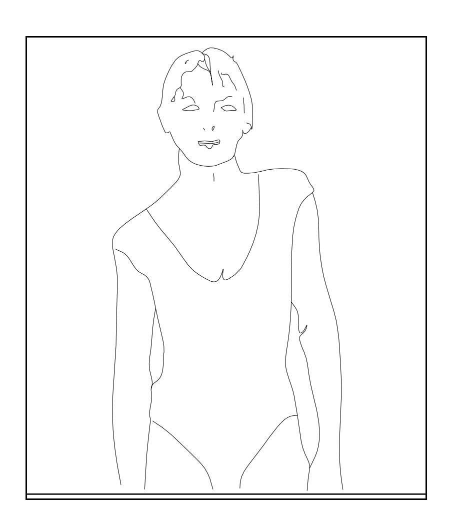
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



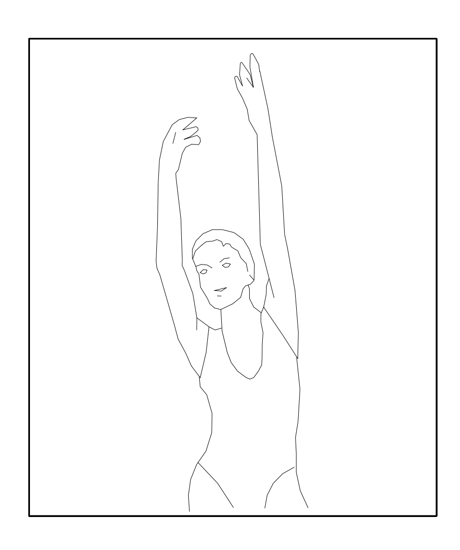
SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

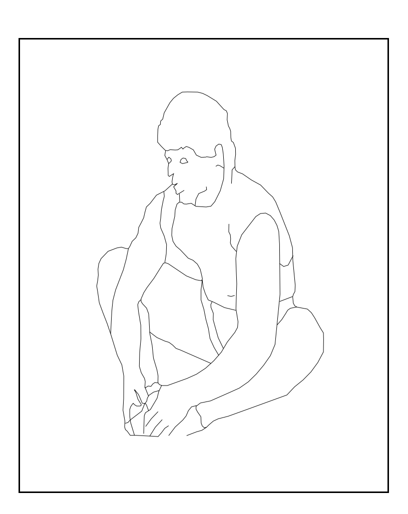


QUADRICEPS STRETCH

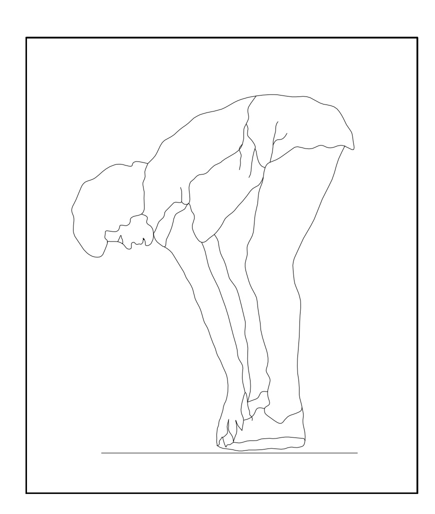
With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot up.



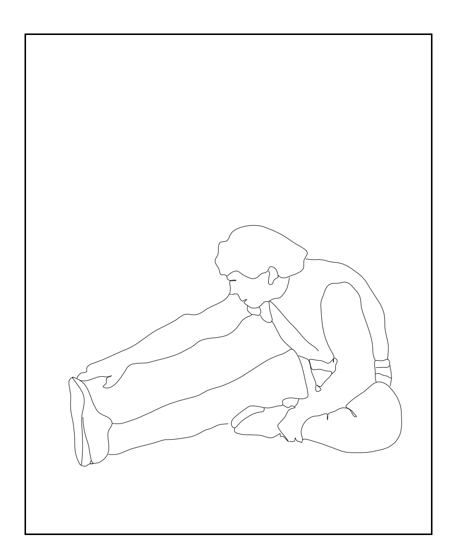
INNER THIGH STRETCH
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close Into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



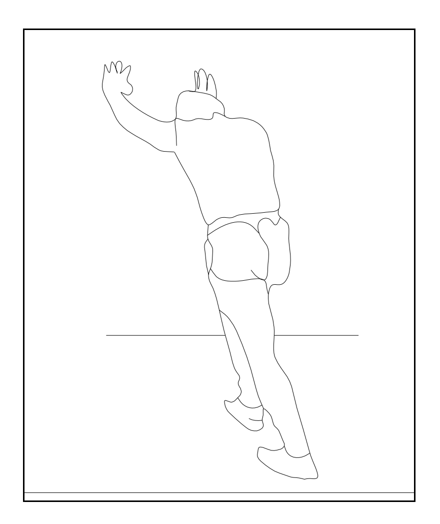
TOE TOUCHES
Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



HAMSTRING STRETCHES
Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



CALF / ACHILLES STRETCH
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep toward your right leg straight and the left foot on the floor then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.





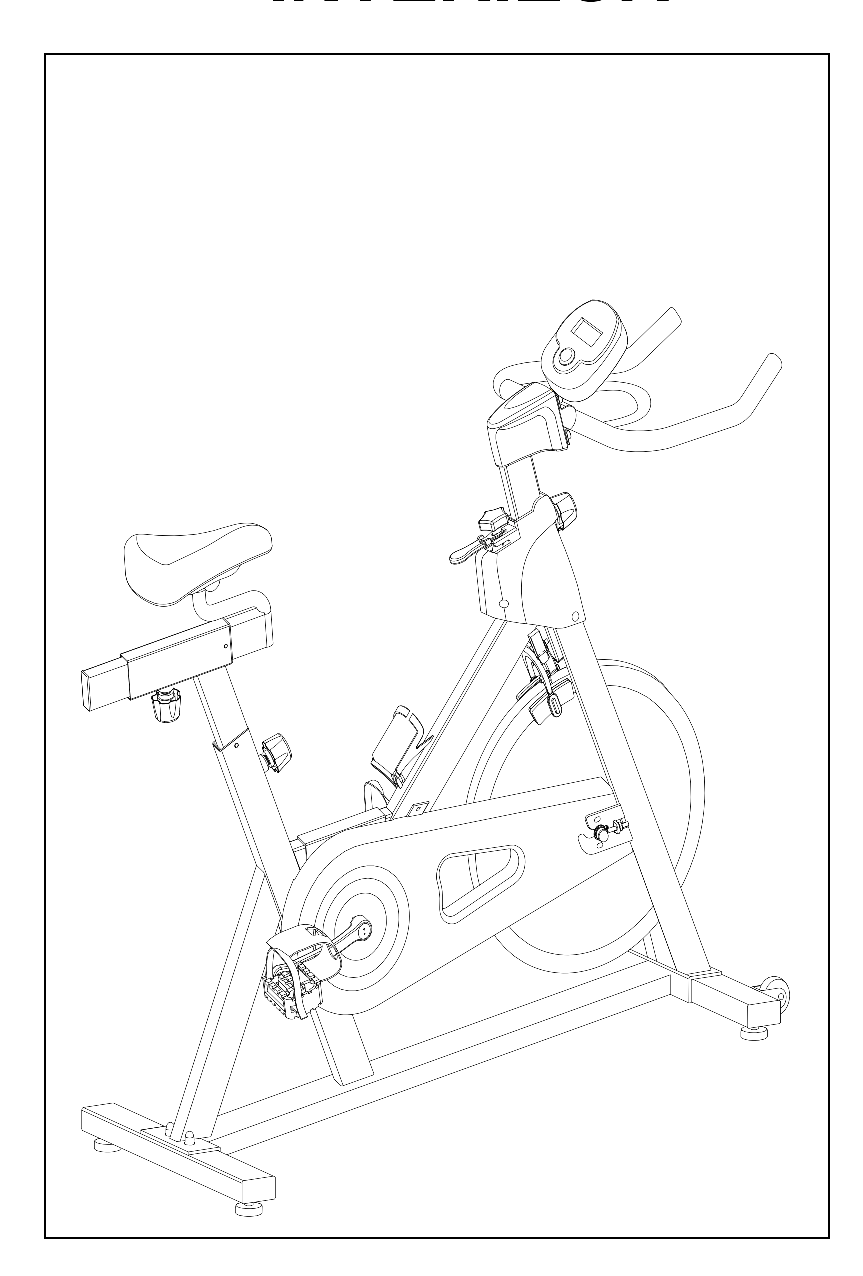
Guide d'utilisation

N° du modèle 16116718

- Assemblage
- Fonctionnement
- Exercices
- Pièces
- Garantie

AVERTISSEMENT:
Lisez et comprenez le guide d'utilisation avant d'utiliser cet appareil.

CYCLE-EXERCISEUR INTÉRIEUR



Veuillez garder aux fin de consultation

Dyaco Canada Inc. 6050 DON MURIE STREET, NIAGARA FALLS, ONTARIO L2G 0B3

Garantie limitée du fabricant - un an

Votre cycle-exerciseur intérieur Body break est garanti pendant un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut de fabrication ou de main-d'oeuvre, si utilisé aux fins prévues, dans des conditions normales et à condition qu'il ait été correctement entretenu. Toute pièce jugée défectueuse sera expédiée sans frais si elle est retournée conformément aux conditions de la présente garantie.

La présente garantie n'est pas transférable et s'applique seulement au propriétaire initial.

La garantie ne couvre pas les appareils (1) qui ont été utilisés à des fins commerciales ou à d'autres fins rémunératrices, ou (2) qui ont été mal utilisés, négligés, accidentés ou réparés et modifiés sans autorisation.

La présente garantie remplace toute autre garantie expresse. Toute garantie implicite, y compris les garanties implicites de commercialisation ou de pertinence pour un usage particulier, sont limitées aux premiers douze mois et ce, à partir de la date d'achat. Toutes autres obligations ou responsabilités, y compris les responsabilités relatives aux dommages indirects, sont par la présente exclues.

Service et réparation des pièces

Toutes les pièces de l'appareil de conditionnement qui sont illustrées peuvent être commandées chez Dyaco Canada Inc., 6050, RUE DON MURIE, NIAGARA FALLS ON L2G 0B3. Les pièces commandées seront expédiées et facturées au prix courant. Les prix peuvent être sujets à changement sans préavis. Chaque commande doit être accompagnée d'un chèque ou d'un mandat poste. Vous pouvez vous procurer les petites pièces régulières chez le quincaillier local.

Pour assurer un service prompt et courtois à la clientèle en cas d'erreurs ou pour répondre à vos questions, composez sans frais le 1 888 707-1880, le 905 353-8955 (appel local) ou le 905 353-8968 (télécopieur) ou faites-nous parvenir un courriel à l'adresse suivante : customerservice@dyaco.ca ou nous visiter àwww.dyaco.ca . Nos bureaux sont ouverts de 8 h 30 à 17 h, HNE, du lundi au vendredi.

Mentionnez toujours les renseignements suivants lors de votre commande de pièces :

- Numéro du modèle
- Nom de la pièce
- Numéro de chaque pièce

TABLE DES MATIÈRES

MESURES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. Nous nous efforçons en tout temps d'assurer la qualité de chacun de nos produits, mais des erreurs occasionnelles ou des omissions peuvent se glisser. Si ce produit comporte une pièce défectueuse ou manquante, veuillez communiquer avec nous pour la remplacer.

Cet appareil de conditionnement a été conçu aux fins d'usage personnel. La responsabilité du produit et les conditions de la garantie ne s'appliquent pas aux appareils qui sont utilisés à des fins professionnelles ou dans des centres de conditionnement physique.

Cet appareil de conditionnement a été conçu et construit pour promouvoir un conditionnement physique en toute sécurité. Cependant, certaines mesures de sécurité doivent être observées lors de l'utilisation de cet appareil et il faut s'assurer de lire le guide en entier avant de l'assembler et de l'utiliser. Veuillez suivre les mesures de sécurité suivantes :

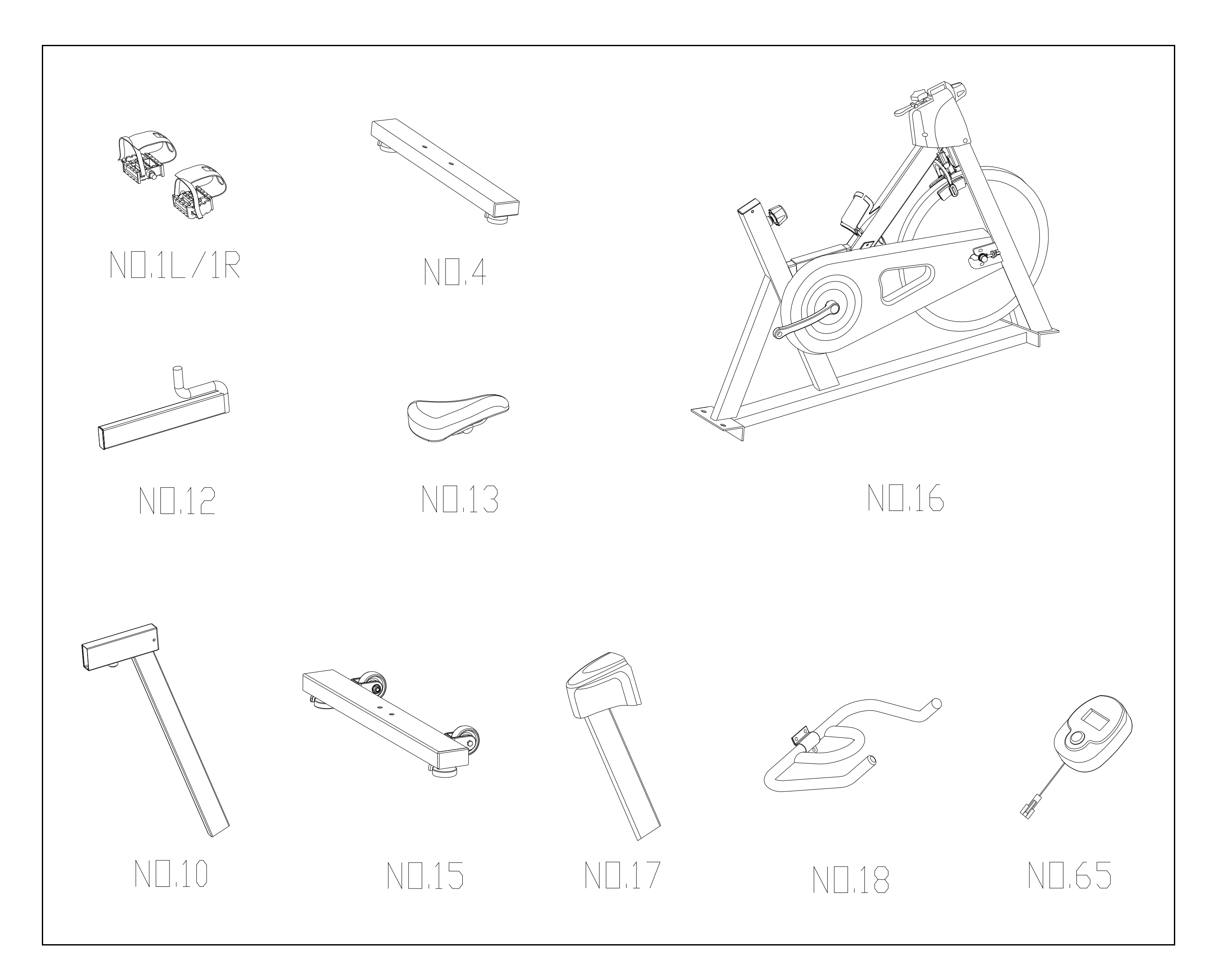
1. Lisez le guide d'utilisation ainsi que toutes les directives de mise en garde apposées sur le cycle-exerciseur et suivez-les attentivement avant d'utiliser votre cycle-exerciseur.
2. Arrêtez la séance d'entraînement immédiatement en cas d'étourdissements, de nausées, de douleurs à la poitrine ou autres symptômes anormaux en utilisant cet appareil. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.
3. Examiner afin que tous les avertissements apposés sur la machine sont en place. Inspectez votre équipement d'exercice avant d'exercer pour s'assurer que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant chaque utilisation. Inspection visuelle et fonctionnelle de l'appareil doit être effectué après le montage de votre cycle.
4. Vérifiez régulièrement le cycle-exerciseur pour repérer les signes d'usure et les dommages. Remplacez ses pièces défectueuses avec les pièces du fabricant.
5. Un appareil de conditionnement doit toujours être installé sur une surface plate. Ne le placez pas sur un tapis instable ou une surface inégale pour l'empêcher de se déplacer lors de l'utilisation, ce qui pourrait égratigner ou endommager le plancher.
6. N'effectuez aucun changement qui risque de compromettre la sécurité de l'équipement.
7. Gardez au moins 2 pi d'espace libre autour de l'appareil pendant son utilisation.
8. Éloignez les enfants et les animaux familiers de l'appareil en tout temps pendant l'exercice.
9. Réservez une période d'échauffement de 5 à 10 minutes avant la séance d'entraînement et une période de récupération de 5 à 10 minutes après pour permettre à la fréquence cardiaque d'accélérer et de se rétablir graduellement et prévenir l'atrophie des muscles.
10. Ne retenez jamais la respiration pendant l'exercice. La respiration doit garder un rythme normal selon le niveau d'exercice en cours.
11. Portez toujours des vêtements et des chaussures convenables pendant la séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'entremêler dans les pièces mobiles du cycle-exerciseur.
12. Toujours tenir le guidon lors du montage, démontage ou utilisant du cycle-exerciseur. Lorsque vous arrêtez l'exercice, permettent les pédales d'arriver lentement à l'arrêt complet avant de débarquer du cycle-exerciseur.
13. Faites attention en levant ou en déplaçant l'appareil. Pour éviter les blessures au dos, utilisez toujours les techniques de levage appropriées.
14. Le poids maximum de l'utilisateur ou de l'utilisatrice est de 250 lb (113 kg).
15. Attachez vos cheveux derrière la tête s'ils sont longs.
16. Enlevez tous vos bijoux avant de commencer la séance d'exercices.
17. Après avoir mangé, attendez une ou deux heures avant de faire tout exercice pour éviter tout claquage musculaire.
18. Des blessures peuvent survenir à la suite d'un entraînement incorrect ou trop rigoureux. Il en est de même si vous utilisez l'équipement d'une façon

MISE EN GARDE

Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme de conditionnement physique, ce qui est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans et plus ou les personnes éprouvant des problèmes de santé.. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil de conditionnement physique.

Nous n'acceptons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages à la propriété encourus pendant l'utilisation de cet appareil.

LISTE DE PRÉ-ASSEMBLAGE



No DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L / 1R	Pédales gauche et droite	1 ensemble
4	Stabilisateur arrière	1
12	Tube coulissant	1
13	Selle	1
16	Cadre principal	1
10	Tige de selle	1
15	Stabilisateur avant	1
17	Potence du guidon	1
18	Guidon	1
63	Pièces de rechange des patins de freinage	1 paire
65	Moniteur	1
	Boîtier intérieur	1
	Guide	1

LISTE DES FERRURES

Nº	DESCRIPTION	QTÉ	Illustrations
3	Boulon mécanique M8*45	4	
5	Rondelle ordinaire ø8	4	
6	Écrou borgne à calotte M8	4	
7	Bouton de serrage rapide	1	
19	Rondelle à ressort ø8	4	
20	Vis creuse à six pans M8*15	4	
64	Support du moniteur	1	
	Clef allen	1	
	Clef allen	1	
	Clef de serrage	1	

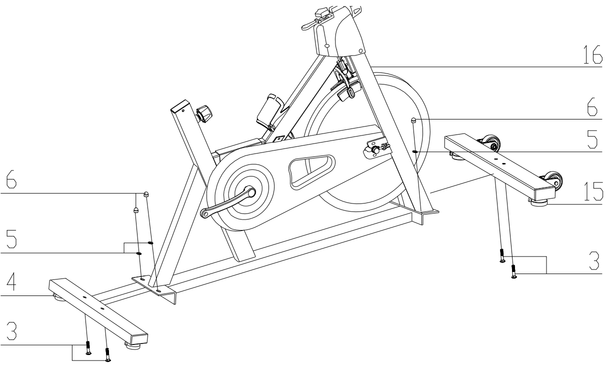
Les pièces décrites ci-dessus sont toutes nécessaires à l'assemblage de cet appareil. Avant de passer à l'assemblage, veuillez vérifier la liste de ferrures pour vous assurer qu'elles sont incluses.

ASSEMBLAGE

Ce guide est conçu pour vous aider à assembler, à ajuster et à utiliser cet appareil. Veuillez le lire attentivement. Afin de vous familiariser avec les pièces présentées dans les instructions, étudiez d'abord le plan détaillé.
Placez toutes les pièces par terre dans un endroit propre et enlever le matériel d'emballage.
Consultez la liste des pièces pour les reconnaître de façon appropriée.
Il faut deux personnes pour assembler cet appareil.
ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES ÉCROUS ET BOULONS SONT SERRÉS FERMEMENT APRÈS CHAQUE ÉTAPE.

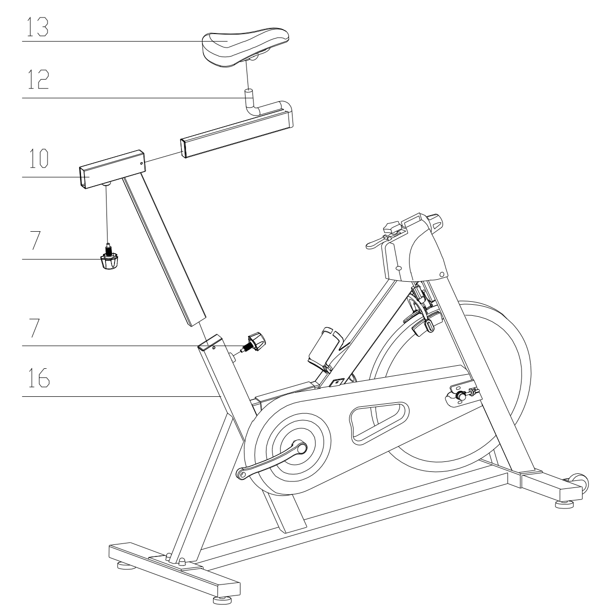
ÉTAPE 1

1. Fixez le stabilisateur avant (15) au cadre principal (16). Serrez avec deux boulons Mécaniques (3), deux rondelles ordinaires (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).
1. Fixez l'assemblage du stabilisateur arrière (4) au cadre principal (16). Serrez avec deux boulons mécaniques (35), deux rondelles ordinaires (5) et deux écrous borgnes à calotte (6).



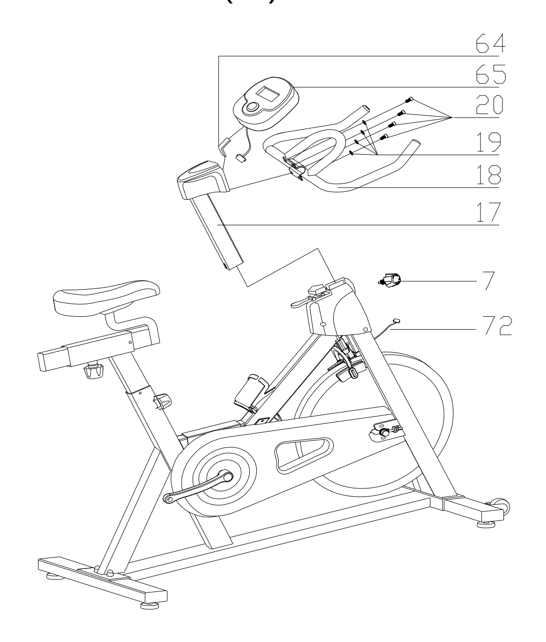
ÉTAPE 2

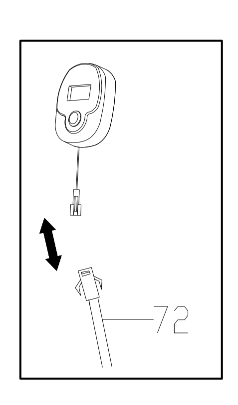
1. Fixez la selle (13) au tube coulissant (12).
2. Insérez le tube coulissant (12) dans le tube de selle (10). Serrez-la avec un bouton de serrage rapide (7) à l'endroit désiré.
3. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de serrage rapide (7) à l'extérieur et insérez-le dans la tige de selle (10) et le cadre principal (16). Dégagez le bouton de serrage rapide (7) de sorte qu'il glisse dans l'ouverture du tube coulissant à l'endroit désiré. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-le fermement.



ÉTAPE 3

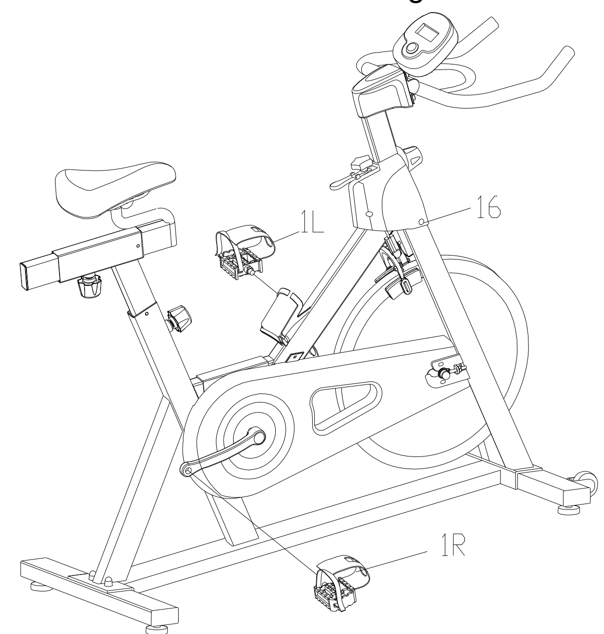
1. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre. Tirez le bouton de serrage rapide (7) et insérez le la potence du guidon (17) dans le cadre principal. Dégagez le bouton de serrage rapide (7) de sorte qu'il glisse dans l'ouverture du cadre principal à l'endroit désiré. Tournez le bouton de serrage rapide (7) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-le fermement.
2. Fixez le support du moniteur (64) et le guidon (18) à la potence du guidon (17) Serrez-les avec quatre vis creuses à six pans (20) et quatre rondelles à ressort (19). Note : Fixez les deux premières vis lâchement, soulever le guidon afin de fixer les deux vis inférieur. Une fois tous les quatre vis sont attachées vous pouvez les serrer fermement.
3. Insérez le moniteur (65) dans le support du moniteur (64).
4. Connectez le fil détecteur (72) au fil à l'arrière du moniteur. Consultez l'encart.





ÉTAPE 4

1. Fixez la pédale gauche (L) au bras de manivelle gauche (33).
2. Fixez la pédale droite (R) à la manivelle droite (51).
3. Note : La pédale droite (R) doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (L), dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



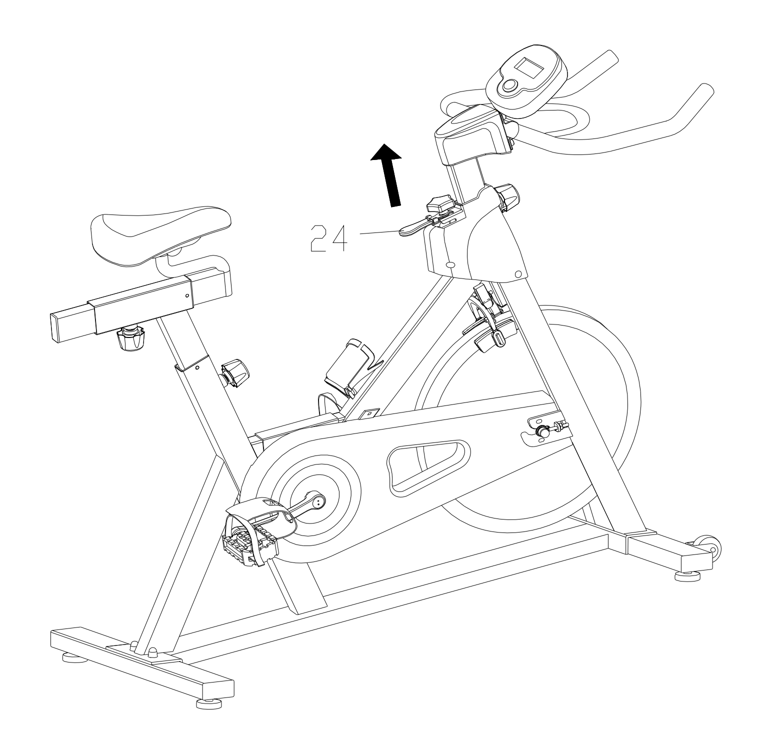
VOTRE APPAREIL EST MAINTENANT ASSEMBLÉ.

Réglage de la tension

1. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension.
2. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.



IMPORTANT : Levez le bouton de freinage (24) pour arrêter le volant.



Note : Si l'appareil semble instable, utilisez les capuchons de nivellement des stabilisateurs Avant et arrière pour le mettre d'aplomb.

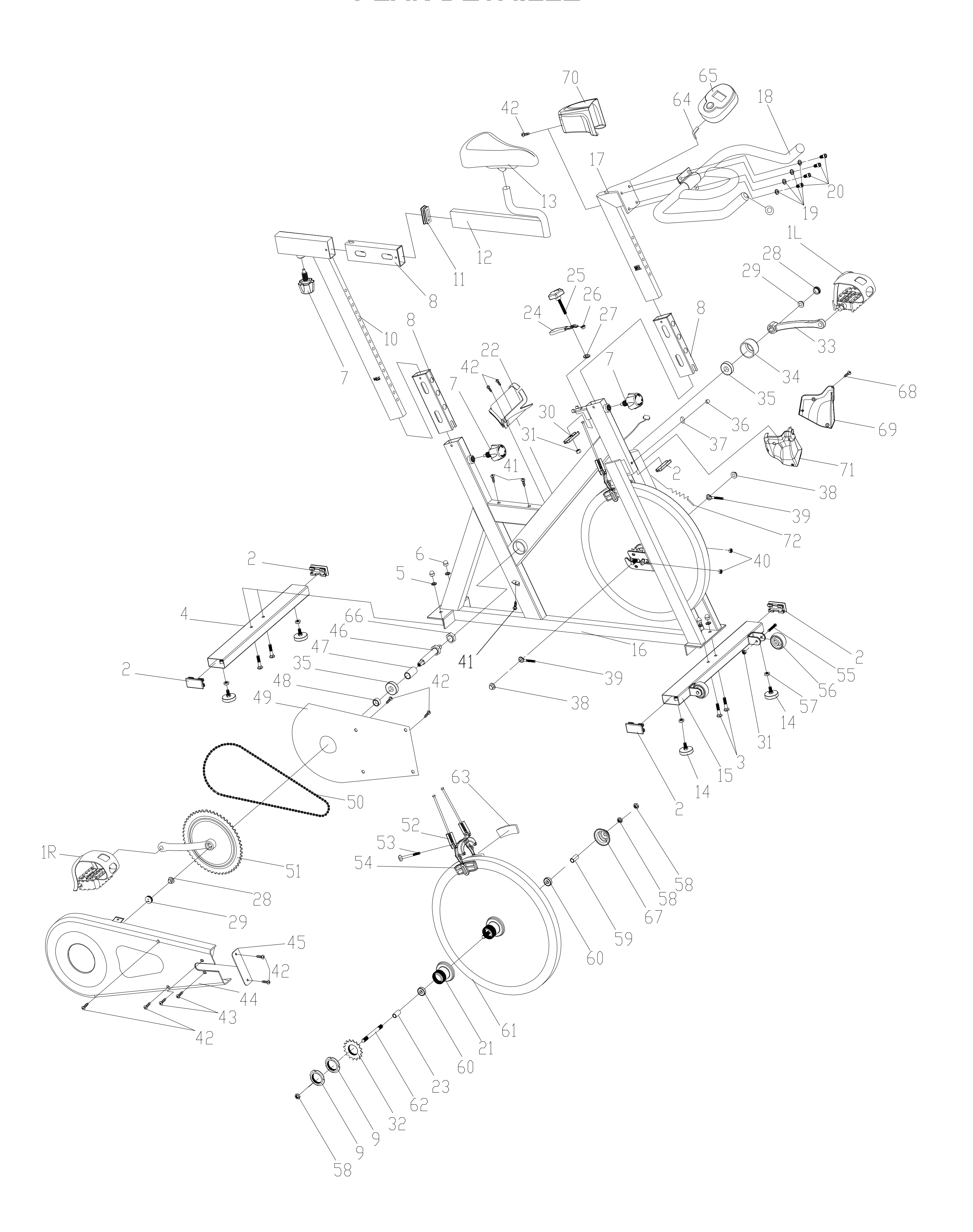
LISTE DES PIÈCES

PIÈCE	N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	QTÉ
1L	1671801L	Pédale gauche	1
1R	1671801R	Pédale droite	1
2	1671802	Embout intérieur 60*30	5
3	1671803	Boulon mécanique M8*45	4
4	1671804	Stabilisateur arrière	1
5	1671805	Rondelle ordinaire ø8	4
6	1671806	Écrou borgne à calotte M8	4
7	1671807	Bouton de serrage rapide	3
8	1671808	Entretoise en plastique	3
9	1671809	Écrou freiné	2
10	1671810	Tige de selle	2
11	1671811	Embout intérieur 53.5*23.5	1
12	1671812	Tube coulissant	1
13	1671813	Selle	1
14	1671814	Cale	4
15	1671815	Stabilisateur avant	1
16	1671816	Cadre principal	1
17	1671817	Potence du guidon	1
18	1671818	Guidon	1
19	1671819	Rondelle à ressort ø8	4
20	1671820	Vis creuse à six pans M8*15	4
21	1671821	Bague du volant	1
22	1671822	Porte-bouteille	1
23	1671823	Entretoise de volant	1
24	1671824	Bouton de freinage	1
25	1671825	Bouton de serrage	1
26	1671826	Bague en polyuréthane	1
27	1671827	Bague en plastique	1
28	1671828	Écrou de France M10*1.25	2
29	1671829	Embout de manivelle	2
30	1671830	Support	1
31	1671831	Écrou M6	3
32	1671832	Roue dentée	1
33	1671833	Manivelle gauche	1
34	1671834	Couvercle de manivelle	1
35	1671835	Coussinet 6203ZZ	2

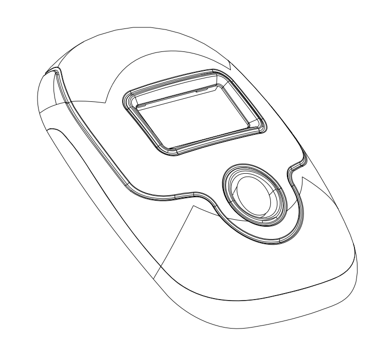
LISTE DES PIÈCES

36	1671836	Écrou borgne à calotte M6	1
37	1671837	Plaque en U	1
38	1671838	Écrou de France M10*1.0	2
39	1671839	Boulon à oeil M6*55	2
40	1671840	Écrou à tête hexagonale M6	2
41	1671841	Vis autotaraudeuse ST4.2*16	3
42	1671842	Vis autotaraudeuse ST4.2*19	9
43	1671843	Vis autotaraudeuse ST4.2*9.5	2
44	1671844	Garde-chaîne	1
45	1671845	Petit garde-chaîne	1
46	1671846	Essieu de manivelle	1
47	1671847	Longue bague de manivelle	1
48	1671848	Petite bague de manivelle	1
49	1671849	Garde-chaîne intérieur	1
50	1671850	Chaîne	1
51	1671851	Manivelle droite	1
52	1671852	Frein rapide	1
53	1671853	Vis M6*75	1
54	1671854	Bloc-frein	2
55	1671855	Boulon à tête hexagonale M8*40	2
56	1671856	Roue de déplacement	2
57	1671857	Écrou à tête hexagonale M8	4
58	1671858	Écrou à tête hexagonale M10	3
59	1671859	Bague de volant	1
60	1671860	Bague 6000ZZ	2
61	1671861	Volant	1
62	1671862	Essieu de volant	1
63	1671863	Patin de frein	2
64	1671864	Support du moniteur	1
65	1671865	Moniteur	1
66	1671866	Écrou	1
67	1671867	Couvercle de volant	1
68	1671868	Vis autotaraudeuse ST2.9*9.5	1
69	1671869	Couvercle de frein	1
70	1671870	Couvercle de guidon	1
71	1671871	Couvercle du frein droit	1
72	1671872	Fil détecteur	1

PLAN DÉTAILLÉ



INSTRUCTIONS POUR LE MONITEUR



BOUTONS DE FONCTION

Mode: Appuyez sur ce bouton pour choisir les fonctions suivantes : temps, vitesse, distance, calories et balayage.

Appuyez sur ce bouton pendant trois secondes pour remettre les valeurs à zéro.

FONCTIONS:

Temps: Ce bouton affiche le temps écoulé de la séance d'exercices jusqu'à 99:59.

Vitesse: Ce bouton affiche la vitesse actuelle jusqu'à 99.9 km par heure.

Distance: Ce bouton affiche la distance parcourue pendant la séance d'exercices jusqu'à un maximum de 99,9 km.

Calories: Ce bouton affiche les calories dépensées en tout temps pendant la séance d'exercices jusqu'à 999 kcal.
Note : Ces données sont approximatives et permettent de comparer les différentes séances d'exercices. Ne les utilisez pas à des fins médicales.

Balayage: Ce bouton affiche chaque fonction en séquence chaque quatre secondes. L'affichage présente le temps, la vitesse, la distance et les calories.

Odomètre: Affiche la distrance totale accumulée jusqu'à 99,59 KM.

NOTE

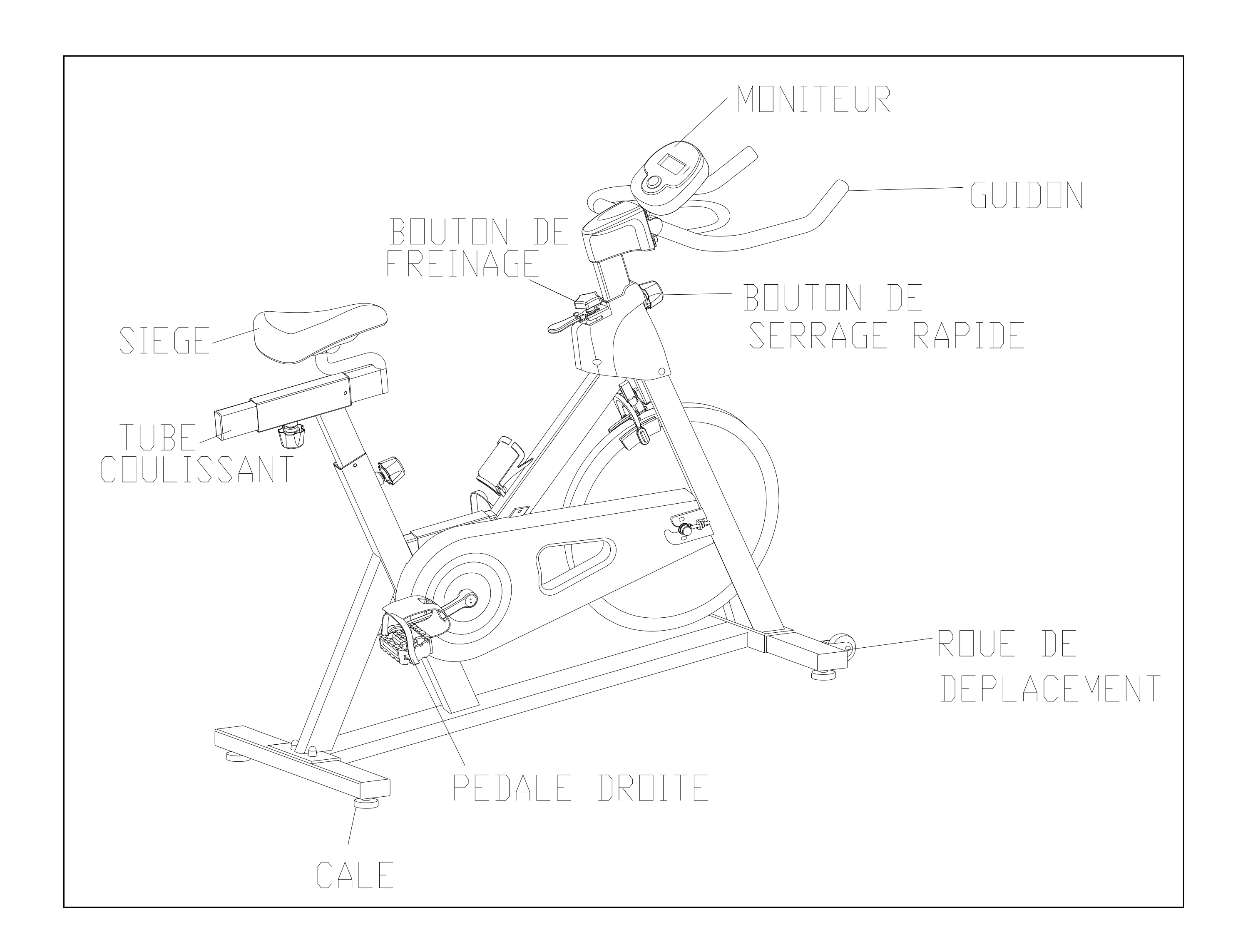
1. Le moniteur a besoin de deux piles AAA.
2. Le moniteur s'allume automatiquement en appuyant sur un bouton ou en commençant à pédaler.
3. Le moniteur s'éteint automatiquement si aucun signal n'est détecté pendant quatre minutes.
4. Si le moniteur est illisible ou des segments partiels apparaissent, enlevez les piles et attendez 15 secondes. Installez-les de nouveau.

Renseignements à l'intention de l'utilisateur ou de l'utilisatrice

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le cycle-exerciseur révolutionnaire Body Break. Le cyclisme est un exercice efficace pour améliorer la condition physique du système cardiovasculaire, l'endurance et l'affermissement du corps. Le cycle-exerciseur offre un choix impressionnant de caractéristiques conçues pour faire en sorte que vos séances d'exercices à domicile soient plus profitables et plus agréables.

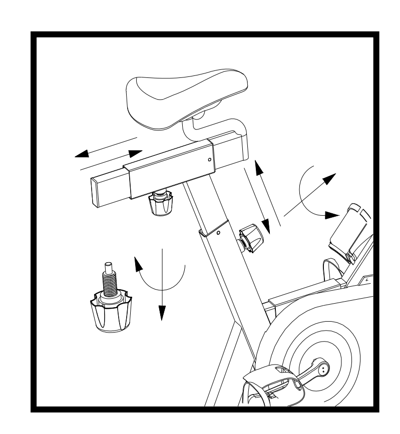
Dans votre intérêt, lisez ce guide attentivement avant d'utiliser votre cycle-exerciseur.



UTILISATION DU CYCLE-EXERCISEUR

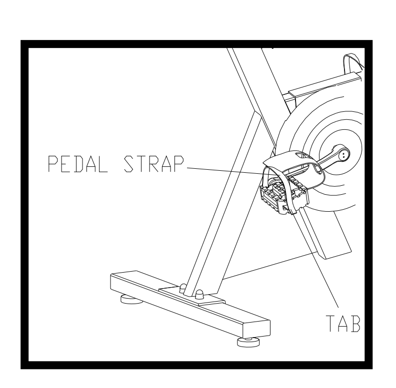
RÉGLAGE DU SIÈGE

Le siège peut être réglé vers l'avant ou vers l'arrière à la position la plus confortable. Pour régler le siège, dévissez le bouton de réglage du siège. Glissez le siège à la position désirée et replacer le bouton de réglage du siège afin de verrouiller en place.



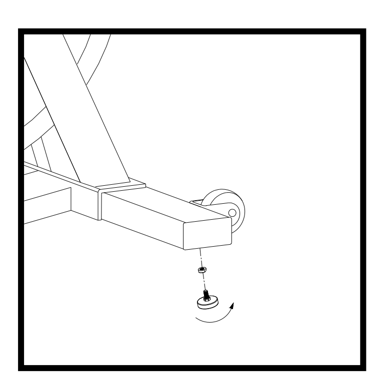
RÉGLAGE DES COURROIES DES PÉDALES

Pour régler la courroie de chaque pédale, tirez d'abord sur l'extrémité de la courroie insérée dans la languette située sur la pédale. Réglez la courroie à la longueur désirée et poussez ensuite l'extrémité de la courroie dans la languette.



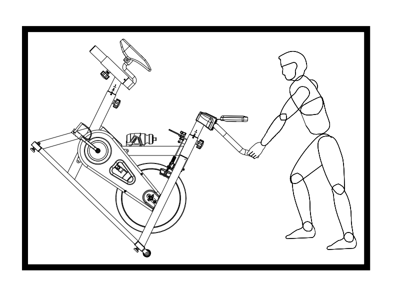
NIVELLEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Si le cycle-exerciseur berce légèrement sur le plancher pendant la séance d'exercices, tournez un capuchon de nivellement ou cale (ou les deux) situé sous les stabilisateurs jusqu'à ce que le cycle-exerciseur soit plus stable.



DÉPLACEMENT DU CYCLE-EXERCISEUR

Pour déplacer le cycle-exerciseur, tenez le guidon et basculez lentement le cycle vers l'avant jusqu'à ce que le cycle-exerciseur puisse être déplacé sur les roues avant. Déplacez doucement le cycle-exerciseur à l'endroit désiré et descendez-le.



GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Cause	Correction
Aucun affichage sur le moniteur	Les piles sont faibles ou mortes	Remplacez les piles
Aucun affichage de vitesse ou de distance sur le moniteur	Le transmetteur de pression n’est pas branché	Branchez convenablement le transmetteur de pression avec le fil d’extension et le jack derrière le moniteur
	Le transmetteur de pression ne fonctionne pas convenablement	Remplacez le transmetteur de pression
	Le moniteur ne fonctionne pas convenablement	Remplacez le moniteur
Grincement	Les patins de frein sont usés	Remplacez les patins de frein

Entretien

La sécurité de ce produit est assurée seulement si des vérifications périodiques et régulières sont effectuées. La plupart des vérifications peuvent être effectuées une fois par semaine. Cependant, certaines vérifications devraient l’être avant chaque séance d’exercices. Elles sont énumérées ci-dessous.

Vérifications

- Vérifiez si les piles sont fraîches et si les connections électroniques sont propres et serrées.
- Vérifiez si les écrous de la selle sont serrés avant chaque séance d’exercices.
- Vérifiez si les pédales sont serrées puisqu’elles peuvent se desserrer après quelque temps.
- Vérifiez si les boulons des stabilisateurs sont serrés avant chaque séance d’exercices.
- Vérifiez si le guidon est serré avant chaque séance d’exercices.
- Si une pièce est défectueuse, remplacez-la immédiatement. N’utilisez pas l’appareil jusqu’à ce qu’il soit réparé.

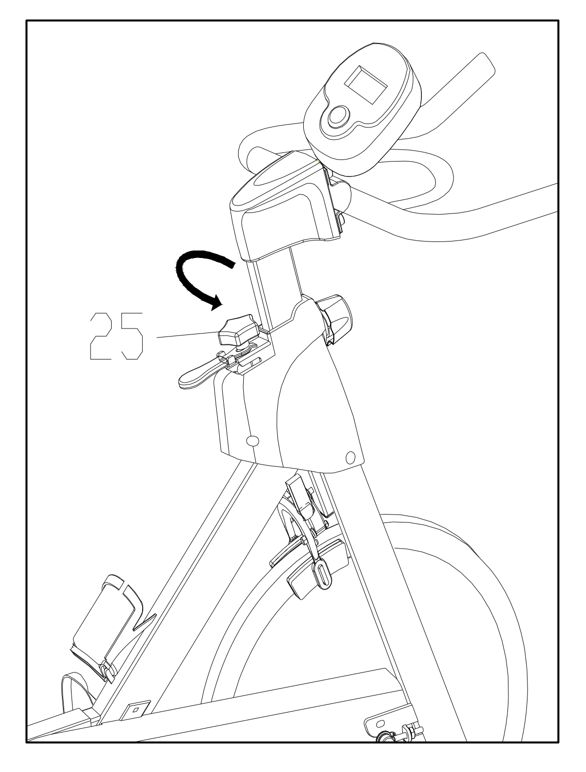
Nettoyage

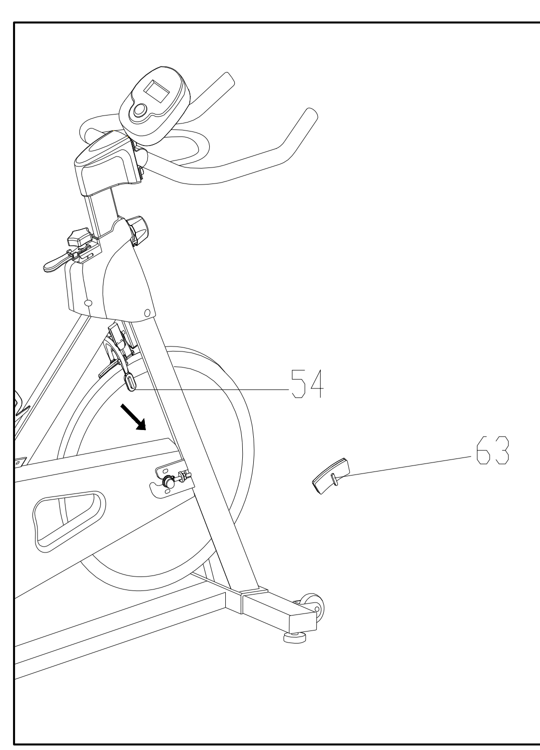
Presque toutes les surfaces sont lavables. Un chiffon humide est suffisant pour nettoyer la plupart des surfaces de cet appareil. Faites attention de ne pas faire couler de l’eau sur le moniteur. Un savon liquide doux peut être ajouté à l’eau s’il y a lieu.

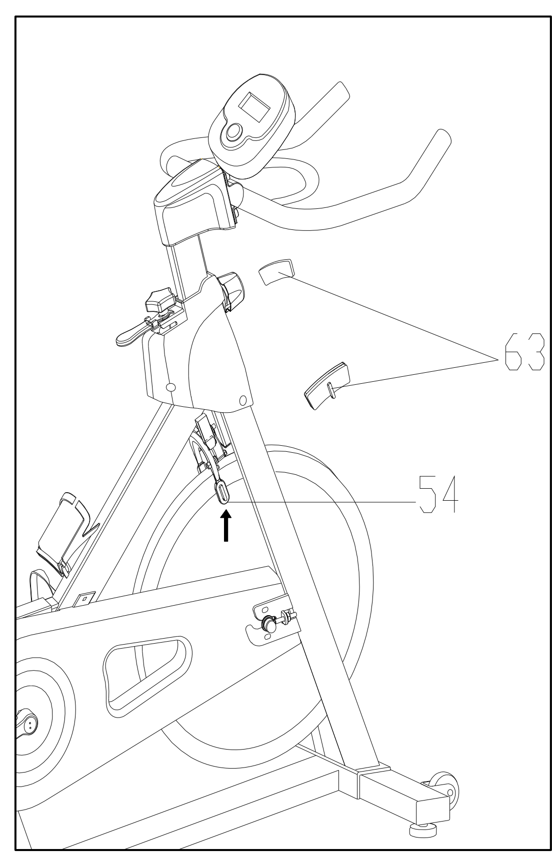
Assurez-vous que les piles sont fraîches et installées correctement.

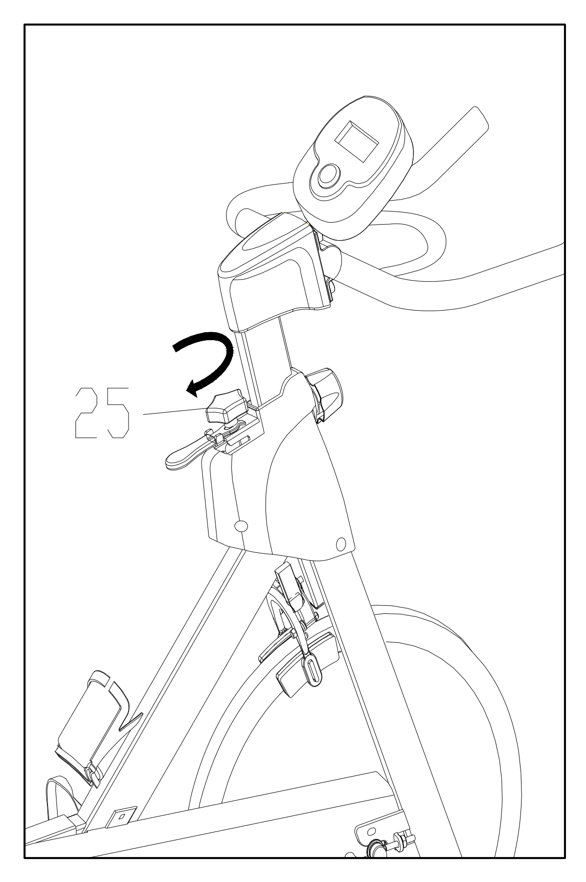
Comment remplacer les patins de frein

1. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour réduire la tension.
2. Levez le bloc-frein (54), puis enlever les patins de frein (63).
3. Insérez les nouveaux patins de frein dans la fente du bloc-frein (54).
4. Tournez le bouton de tension (25) dans le sens des aiguilles d'une montre pour ajuster la tension.









GUIDE D’ENTRAINEMENT

L’exercise compte parmi l’un des facteurs les plus importants de la santé générale d’une personne. Parmi ses avantages, il faut noter:

. Une meilleure capacité pour le travail physique (force et endurance).
. Une efficacité supérieure des systèmes cardiovasculaires (coeur et artères/veines) et respiratoires.
. Une réduction des risques d’insuffisance coronarienne.
. Des chagements métaboliques, par exemple, perte de poids.
. Un retardement des effets physiologiques du veillissement.
. Des effets physiologiques, par exemple, réduction du stress, meilleure confiance en soi.

Composantes fondamentales de la condition physique
La condition physique renferme quatre composantes. Il est important de les définir, même brièvement, et d’expliquer le rôle de chaque composantes.
La force est la capacité que possède un muscle d’exercer une force contre une résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse. Elle est un atout impotant pour la plupart des athlètes.
L’endurance musculaire est la capacité d’exercer une force répétitive sur une période de temps, par exemple, la capacité de parcourir en marchant un trajet continu de 10 kilomètres.
La flexibilité est l’amplitude articulaire d’une articulation. L’amélioration de la flexibilité exige l’assouplissement des muscles et des tendons pour garder et augmenter la souplesse et la résistance aux blessures et à la douleur musculare.
L’endurance du système cardiovasculaire est la composante la plus inportante de la forme physique et se résume au fonctionnement efficace du coeur et des poumons.

Conditionnement aérobique

Lorsque vous faites de l’exercice, la plus grande quantité d’oxygène que vous pouvez utiliser en une minute est l’absorption maximale d’oxygène. On fait souvent référence à la capacité aérobique d’une personne. L’effort que vous pouvez exercer sur une période de temps prolongée est limité par votre capacité à transmettre l’oxygène aux muscles qui travaillent. L’exercice rigoureux régulier produit un effet d’entraînement qui peut augmenter votre capacité aérobique de 20 à 30%. Une absorption d’oxygène accrue indique que le coeur a une plus grande capacité à pomper le sang, les poumons à ventiler l’oxygène et les muscles à absorber l’oxygène.

Entraînement anaérobie

L’adjectif anaérobie signifie sans oxygène. Voilà le type d’énergie de sortie lorsque l’alimentation en oxygène est insuffisante pour répondre à la demande d’énergie à long terme du corps (par exemple, une course de vitesse de 100 mètres).Seuil d’entraînement
Le seuil d’entraînement correspond au niveau minimum d’exercice nécessaire pour produire une amélioration importante de la condition physique.

Progression

Au fur et à mesure que votre condition physique s’améliore, une intensité plus élevée d’exercice est nécessaire pour créer une réserve et produire simultanément une amélioration continue.

Réserve

Lorsque vous vous exercez à un niveau supérieur de ce qui peut être effectué aisément, vous créez une réserve. L’intensité, la durée et la fréquence de l’exercice doivent être supérieures au seuil d’entraînement et doivent être augmentées peu à peu et ce, au fur et à mesure que le corps s’adapte aux demandes croissantes. Lorsque votre forme physique et votre seuil d’entraînement s’améliorent, il est important de progresser à l’intérieur de votre programme et d’augmenter peu à peu le facteur réserve.

Spécificité

Différentes formes d’exercices produisent différents résultats. Le type d’exercice qui est effectué est spécifique à la fois aux groupes de muscles qui travaillent et à la source d’énergie utilisée. Les effets de l’exercice sont difficilement transférables, par exemple, de l’entraînement-musculation au conditionnement physique cardiovasculaire. C’est pourquoi il est important d’avoir un programme de conditionnement physique approprié à vos besoins spécifiques.

Réversibilité

Si vous cessez les exercices ou si vous ne le faites pas régulièrement, les résultats s’en ressentiront. Les séances d’entraînement régulières sont la clé du succès.

Exercice de réchaufement

Chaque programme de conditionnement physique doit commencer par des exercices de réchauffement où le corps se prépare pour ce qui suit. Les exercices se font en douceur et devraient mettre l’accent sur les muscles qui seront mis au défi plus tard.
Des exercices d’étirement devraient accompagner les exercices de réchauffement et les exercices de récupération. Les exercices d’étirement devraient suivre de 3 à 5 minutes d’activité aérobique ou d’exercices au sol de faible intensité.

Exercice de récupération

Les exercices de récupération ont pour but de réduire peu à peu l’intensité de la séance d’entraînement. Après avoir fait de l’exercice, une grande quantité de sang demeure dans les muscles. S’ils ne retournent pas au système sanguin central, des réserves de sang peuvent s’accumuler dans les muscles.

Fréquence du pouls ou rythme cardiaque

Pendant que vous faites de l’exercice, les battements de coeur augmentent proportionnellement ce qui est souvent utilisé pour mesurer l’intensité d’exercice requise. Votre programme de conditionnement physique devrait vous permettre de conditionner votre système circulatoire et d’augmenter modérément votre rythme cardiaque sans fatiguer démesurément le coeur.

Votre niveau initial de forme physique est important pour mettre sur pied un programme de contionnement physique qui vous convient. Si vous êtes un débutant ou une débutante, un rythme cardiaque de 110 à 120 battements à la minute peut s’avérer un bon effet d’entraînement. Si vous êtes en meilleure condition physique, vous aurez besoin d’un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devez faire des exercices qui élèveront votre rythme cardiaque à environ 65 à 70% de son maximum. Si cela est trop facile, augmentez-le, mais faites preuve de prudence à cet égard.

Généralement, le rythme cardiaque maximum est de 220 pulsations moins votre âge. Au fil des années, votre coeur et les autres muscles veillissent et perdent une partie de leur efficacité. Cette perte naturelle peut s’améliorer grâce à un meilleur conditionnement physique.
Le tableau suivant peut servir de guide aux personnes débutantes.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque visé									
Battements/10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Battements/60 secondes	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Pouls
Vérifiez votre pouls sur le poignet ou sur l'artère carotide dans le cou avec les deux index. Comptez le nombre de battements pendant 10 secondes et ce, quelques secondes après que vous avez fini votre séance d'entraînement. Dix secondes vous donneront amplement de temps pour obtenir un compte précis. De plus, ce compte a pour but de donner une mesure approximative de votre rythme cardiaque, à la minute, pendant votre entraînement. Puisque le rythme cardiaque ralentit pendant les exercices de récupération, un compte plus long manquerait de précision. Le but visé n'est pas un nombre magique, mais un guide général. Si votre conditionnement physique est supérieur, vous pouvez faire de l'exercice quelque peu au-dessus de la norme suggérée pour votre groupe d'âge.

Le tableau suivant est un guide pour les personnes qui sont en bonne forme physique.
Ici, l'entraînement est à 80% de son maximum.

Age	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Rythme cardiaque vise									
Battement/10 secondes	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Battement/60 secondes	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Ne vous surmenez pas pour atteindre les chiffres que vous propose ce tableau. Vous ne vous sentirez pas bien si vous dépassez la mesure. Allez-y peu à peu et naturellement tout en suivant votre programme. Rappelez-vous que le but visé est un guide plutôt qu'une règle absolue. Les écarts minimes sont acceptables.

En terminant, rappelez-vous que votre rythme cardiaque peut varier d'une journée à l'autre, par exemple, suite à un manque de sommeil ou à la pression au travail. Votre rythme cardiaque n'est qu'un guide, n'en devenez pas l'esclave.

Douleurs musculaires
Pendant la première semaine, les douleurs musculaires peuvent être le seul résultat de votre programme de conditionnement physique. Ceci, bien sûr, dépend de votre forme physique générale. Si vous ressentez de légères douleurs dans la plupart des groupes de muscles importants, voilà la meilleure indication que vous suivez le bon programme. Ces douleurs musculaires sont normales et temporaires.
Si vous ressentez des douleurs atroces, votre programme de conditionnement physique est probablement trop avancé pour vous ou vous avez augmenté la difficulté de votre programme trop rapidement. Si vous ressentez des DOULEURS pendant et après l'exercice, votre corps vous donne un avertissement. Ne l'ignorez pas! Arrêtez les exercices et consultez votre medecin.

Vêtements
Portez des vêtements qui ne gêneront pas vos mouvements et qui doivent permettre à votre de corps de refroidir lorsque vous faites de l'exercice. Des vêtements trop chauds vous font transpirer plus que d'habitude et ne vous offrent aucun avantage. En effet, le poids de surplus que vous perdez est le liquide du corps qui sera remplacé dès que vous buvrez votre prochain verre d'eau. Il est préférable de porter des chaussures de basket-ball.

Respiration pendant l'exercice
Ne retenez pas votre respiration pendant l'exercice. Respirez normalement et rappelez-vous que la respiration comprend l'aspiration et la distribution de l'oxygène qui nourrit les muscles au travail.

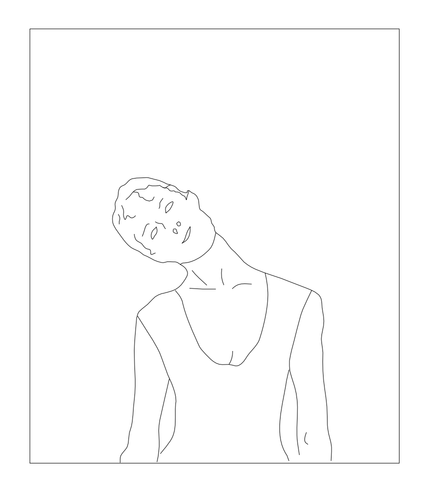
Période de repos
Quand vous commencez un programme de conditionnement physique, vous devez le continuer jusqu'à la fin. N'arrêtez pas en plein millieu pour commencer au même endroit un peu plus tard sans reprendre, une fois de plus, les exercices de réchauffement.

La période de repos nécessaire entre l'entraînement-musculation peut varier d'une personne à l'autre et dépend surtout de votre propre conditionnement physique et du programme choisi. Reposez-vous entre les exercices, mais pas plus de deux minutes . La plupart des personnes se reposent de 30 à 60 secondes.

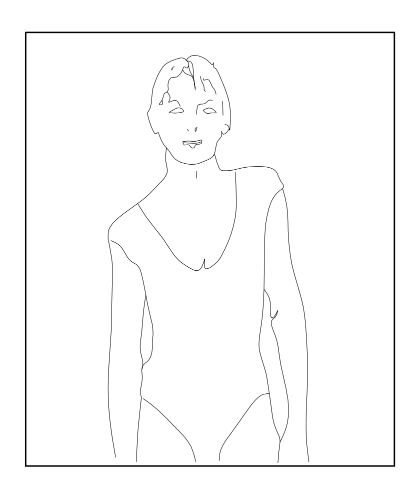
Etirement

Des exercices d'étirement devraient faire partie des exercices de réchauffement et de récupération et devraient suivre 3 à 5 minutes d'activité aérobique à faible intensité ou les exercices physiques habituels. Les mouvements doivent être lents et legers, sans mouvement brusque ou sautillement. Etirez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans le muscle, pas une douleur, et maintenez cette position de 20 à 30 secondes. La respiration doit être lente, rythmique et controlée, sans jamais la retenir.

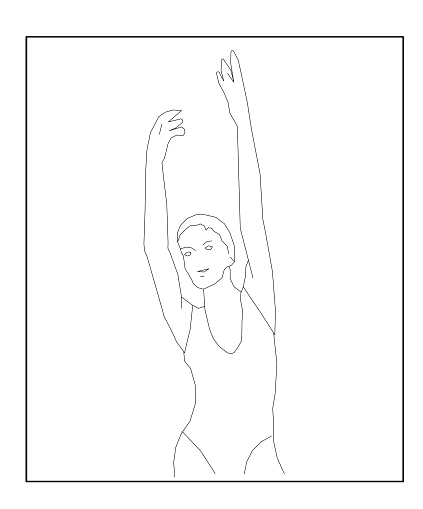
Rotation de la tête
Tournez la tête vers la droite une fois, suffisamment pour sentir un étirement au niveau du côté gauche du cou. Ensuite,tournez la tête vers l'arrière en étirant le menton vers le plafond et en ouvrant la bouche. Tournez la tête vers la gauche et finalement penchez la tête sur la poitrine



Haussement des épaules
Soulevez l'épaule droite vers l'oreilleune fois.Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille une fois tout en abaissant l'épaule droite.



Étirement latéraux
Levez les bras latéralement au-dessus De la tete. Étirez le plus possible le brasdroit vers le plafond, suffisamment pour étirer le coté droit. Répétez avec le bras gauche.



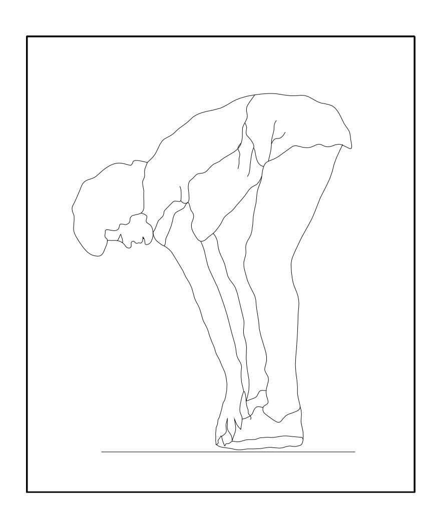
Étirement des quadriceps
Appuyez une main contre un mur pour garder l'équilibre et,avec l'autre main, agrippez le pied droit. Ramenez le talon le plus près possible du postérieur. Maintenez cette position pendant 15 secondes et répétez avec le pied gauche.



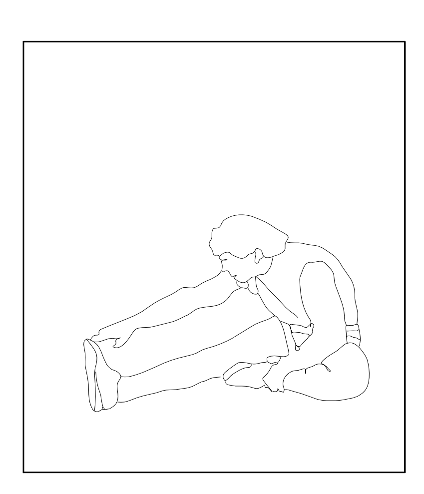
Étirement des muscles intérieurs des cuisses
En position assise,collez ensemble la Plante des pieds. Essayez de ramener les pieds le plus près possible de l'aine.Délicatement, poussez les genoux vers le sol avec les coudes. Maintenez cetteposition pendant 15 secondes.



Flexion avant
Penchez lentement le tronc vers l'avant en gardant le dos et les épaules détendus. Essayez de toucher les orteils. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des tendons dujarret
En position assise, tendez la jambedroite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite.Étirez le tronc aussi loin possible vers l'avant. Maintenez cette positionpendant 15 secondes. Détendez-vous etr épétez le mouvement avec la jambegauche tendue.



Étirement des mollets / tendons d'Achille
En appui contre un mur, placez la jambe gauche en avant de la jambedroite. Gardez la jambe droite tendue et le pied gauche à plat sur la sol. Ensuite,pliez la jambe gauche. Inclinez le tronc vers l'avant en déplaçant les hanches vers le mur. Gardez cette position pendant 15 secondes et répétez de l'autre côté.
.

